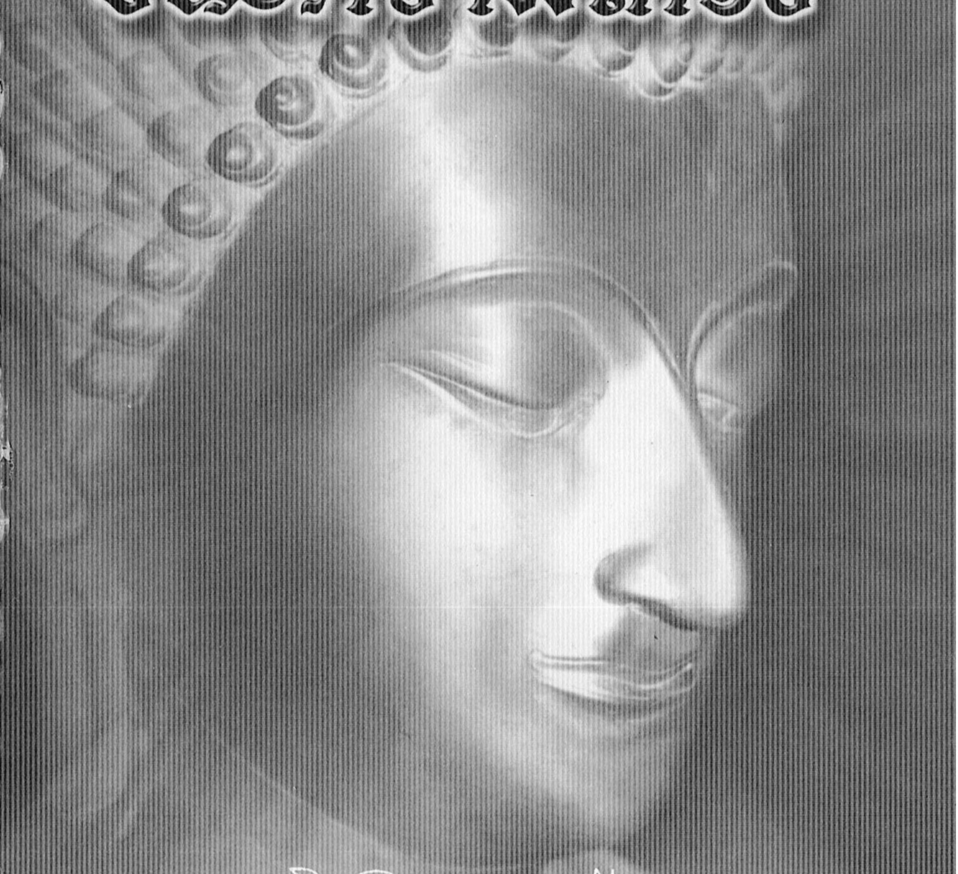
พุทธวิธี ชนะความโกรธ

พระพรหมมุนี (จุนท์ พฺรหฺมคุตฺโต)

พระพรหมมุนี (จุนท์ พฺรหฺมคุตฺโต) ◈ พุทธวิธีชนะความโกรธ

พุทธวิธี ชนะความโกรธ



พระพรหมมุนี (จุนท์ พฺรหฺมคุตฺโต)

วัดบวรนิเวศวิหาร

พรรษากาล ๒๕๕๐

คำนำ

เมื่อปี ๒๕๔๘ ได้พิมพ์หนังสือเรื่อง "**วิธีชนะแบบชาวพุทธ**" แจกเป็นธรรมบรรณาการ ในเล่มนั้นได้รวบรวมเรื่องวิธีชนะที่พระพุทธเจ้าทรงเอาชนะด้วยพระองค์เอง ตามแนวแห่งพุทธชัยมงคลคาถา ๘ บท ๘ วิธี สำหรับช่วงนี้ได้มีเหตุการณ์กระทบกระทั่งกันในสังคมไทยอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน เมื่อไม่สามารถยุติการกระทบกระทั่งกันได้ ก็กลายเป็นความไม่พอใจ ความโกรธ และการประทุษร้ายซึ่งกันและกันดังที่ปรากฏในปัจจุบัน

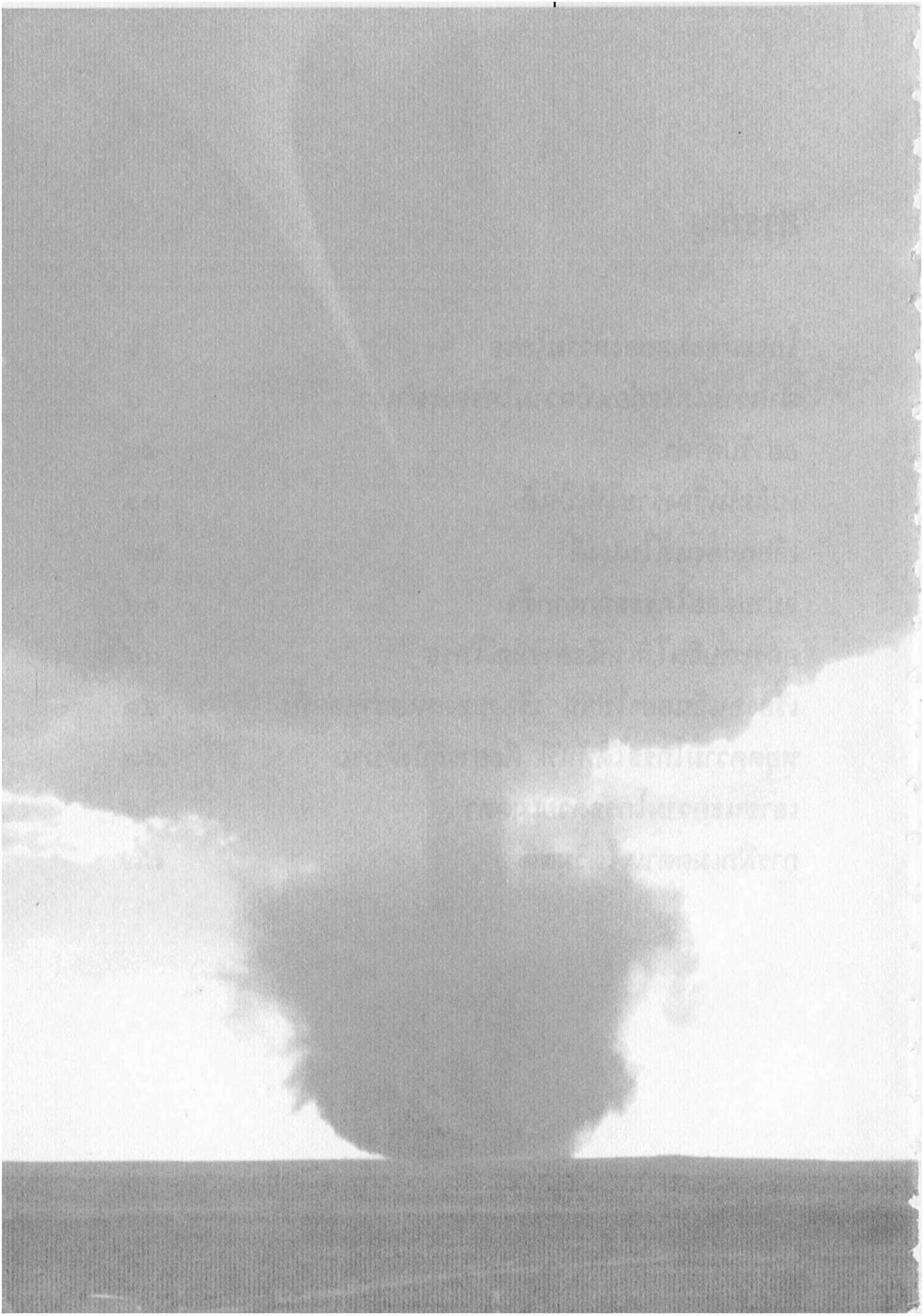
เคยมีคนเข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "ฆ่าอะไรได้จึงจะอยู่เป็นสุข" ถ้าให้คนที่มีความโกรธตอบคงจะตอบว่า ต้องฆ่าคนที่ตนโกรธได้จึงจะอยู่เป็นสุข แต่พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "ต้องฆ่าความโกรธที่เกิดในตัวเองให้ได้จึงจะอยู่เป็นสุข" และทรงสอนวิธีฆ่าความโกรธในตัวเองไว้มากวิธี ในหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม "**พุทธวิธีชนะความโกรธ**" ที่ทรงปฏิบัติด้วยพระองค์เอง และที่ทรงสอนสาวกไว้ในพระสูตรบางพระสูตร พร้อมเล่าเรื่องความเป็นมาประกอบเพื่อให้เห็นมูลเหตุและวิธีแก้ที่ชัดเจน หวังว่า จะเป็นประโยชน์บ้างตามสมควร.

ถ้าปฏิบัติได้ตามพุทธวิธีที่ทรงสอน นอกจากจะเป็นการสร้างความสุขแก่ตนเองแล้ว ยังจะเป็นการบูชาพระพุทธองค์ด้วยปฏิบัติบูชาอีกส่วนหนึ่งด้วย

(พระพรหมมุนี)

สารบัญ

โกรธและผลของความโกรธ	๑
ฆ่าความโกรธก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา	๕
อย่ารับคำด่า	๑๕
เปลี่ยนเรื่องร้ายให้เป็นดี	๒๑
เลือกมองแต่ในแง่ดี	๒๙
อย่าปล่อยโกรธออกจากตัว	๓๕
ยกระดับจิตให้เหนืออารมณ์โกรธ	๔๕
เรื่องคนอื่นอย่าไปสน เรื่องของตนอย่าทอดทิ้ง	๕๑
หยุดความโกรธได้ทันที คือสารถีบังคับรถ	๕๙
เอาชนะความโกรธด้วยเมตตา	๖๕
การฝึกเมตตาเจโตวิมุตติ	๗๗



โกรธ
และผลของความโกรธ

คำว่า **โกธะ** เป็นภาษาบาลี ไม่เป็นที่ชินหูของคนไทยเราชินต่อคำว่า "โกฺรธ" ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต นำมาแผลงเป็นคำไทยว่า "โกรธ" เป็นคำกริยา เมื่อมาใช้เป็นคำนาม ว่า "ความโกรธ" กลายเป็นภาษาไทยที่เข้าใจกันดีว่า หมายถึงความเดือดดาล ดุร้าย มักแสดงออกทางอารมณ์คล้ายอาการฉุน เช่น ฉุนบุหรี่ จึงมีคำพูดแทนโกรธว่าฉุนหรือฉิว หรือบางทีก็พูดควบกันว่า ฉุนฉิว แล้วเพี้ยนเป็น ฉุนเฉียว ถ้าความโกรธขึ้นรุนแรง แสดงออกทั้งทางกายและวาจา เราก็เรียกตามอาการที่แสดงออกว่า เกรี้ยวกราด หรือพลุ่งพล่าน แสดงความรุนแรง

ออกทางกาย วาจา และทางอารมณ์ เสมือนน้ำที่เดือดพล่านแล้วพ่นไอร้อนออกทุกช่องที่มี

ความจริงเรื่องความโกรธคืออะไร ถึงจะไม่อธิบายก็ย่อมเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว เพราะพบกันอยู่เป็นประจำ ทั้งที่เกิดแก่ตนเองและบุคคลใกล้เคียง แต่สิ่งที่ควรพูดเน้นกันให้มากสักหน่อยก็คือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแก่เรา จะแก้อย่างไร

ความโกรธไม่ว่าจะเกิดกับใคร ไม่เคยให้ผลในทางเป็นคุณ มีแต่ผลในทางเป็นโทษร้ายในรูปแบบต่าง ๆ โดยส่วนเดียว มีข้อที่น่าสังเกตว่า ความโกรธเป็นนามธรรมยากต่อการอธิบายให้เห็นโดยชัดเจน พระพุทธองค์มักใช้คำที่เป็นอุปมาโวหาร เพื่อให้เกิดเป็นภาพพจน์ มองให้เห็นความโกรธในเชิงเป็นรูปธรรม เพื่อให้เข้าใจโทษของความโกรธ และคุณในทางฆ่าหรือทำลายตัวความโกรธให้มากขึ้น เช่นในพระพุทธภาษิตที่ตรัสตอบปัญหากับพราหมณ์ภารทวาชะ ความตอนหนึ่งว่า

โกธสฺส วิสมูลสฺส มธุรคฺคสฺส พราหมณ
วธํ อริยา ปสํสนฺติ ตญฺหิ เฉตฺวา น โสจติ

ดูก่อนพราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญการฆ่าความโกรธที่มียอดหวาน (แต่) มีรากเป็นพิษ เพราะการฆ่าความโกรธนั้นได้ย่อมไม่เศร้าโศก

ตามพระพุทธภาษิต ทรงเปรียบเทียบความโกรธเหมือนต้นไม้ชนิดหนึ่ง ที่มียอดหวานแต่มีรากเป็นพิษ หมายความว่าคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนที่มีโทสะจริต เมื่อมีอารมณ์ที่ทำให้โกรธมากระทบ เกิดความพอใจเสมือนได้อาหารที่มีรสหวานถูกลิ้น รีบกระพือความโกรธให้รุนแรง ทำให้เรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ มุ่งทำลายฝ่ายที่ทำให้โกรธถึงความพินาศ ดังปรากฏเป็นข่าวทั่วไป เมื่อได้สนองความโกรธของตนสมใจแล้ว เมื่อพิษของความโกรธแสดงผลจึงคิดแก้ไข บางทีก็สายเกินแก้ เหมือนคนที่ชอบรับประทานพืชเช่นเห็ดบางชนิดที่มีพิษ เบื้องแรกเข้าใจว่ามีรสอร่อย เมื่อรับประทานแล้วพิษสำแดงฤทธิ์จึงรู้สึก บางทีสายเกินแก้ ดังนั้นในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจึงกล่าวโทษของความโกรธไว้ในรูปแบบต่าง ๆ ขอยกพอเป็นข้อคิด

อนตฺถชนโน โกโธ

ความโกรธก่อให้เกิดความพินาศ

องฺ สตฺตก. ๒๓/๙๙.

อนฺธตมํ ตทา โหติ ยํ โกโธ สหเต นรํ

ความโกรธครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดมนย่อมมีเมื่อนั้น

ขุ. มหา. ๒๙/๑๘.

ปจฺฉา โส วิคเต โกเธ อคฺคิทฑฺโฒว ตปฺปติ

ภายหลังเมื่อความโกรธหายแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้

องฺ สตฺตก. ๒๓/๙๙.

เท่าที่แสดงมานี้ คือผลร้ายที่บุคคลจะพึงได้จากความโกรธ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธีแก้ความโกรธไว้เป็นอันมาก สำหรับในข้อเขียนนี้ จะไม่เน้นถึงหลักเกณฑ์การเอาชนะความโกรธทางวิชาการตามที่กล่าวไว้ในตำราหลัก แต่เพื่อให้ตรงกับหัวเรื่องว่า "พุทธวิธีชนะความโกรธ" ก็จะเลือกนำเอาวิธีที่พระพุทธองค์ทรงเอาชนะความโกรธด้วยพระองค์เองหรือที่สอนพระสาวก ที่มีปรากฏในพระสูตรหรือชาดกมาเล่าเพื่อประสงค์ให้เป็นเรื่องไม่หนักเกินไป และได้ข้อคิดสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามสมควร

อนึ่ง การที่นำเรื่องมาเล่าประกอบวิธีชนะความโกรธแต่ละเรื่อง ก็เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษามูลเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธในแต่ละเรื่อง และวิธีแก้ไขเพื่อมิให้เกิดความโกรธ ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีปฏิบัตินั้น ๆ ซึ่งก็น่าจะเกิดประโยชน์ในการที่จะนำมาประยุกต์กับตนเองได้อีกโสดหนึ่ง

ฆ่าความโกรธ ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

มีเรื่องเล่าไว้ใน **"ธนัญชานีสูตร"** พราหมณสังยุต อรหันตวรรค (๑๕/๖๒๖/๒๓๕) ว่า

นางพราหมณีผู้หนึ่งเกิดในตระกูล "ธนัญชานี" ซึ่งพวกพราหมณ์ยกย่องกันว่าเป็นตระกูลพราหมณ์ชั้นสูง เมื่อนางมีโอกาสได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า และได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน นางมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง และเจริญคุณพระรัตนตรัยอยู่เป็นประจำจนขึ้นใจ ไม่ว่านางจะตกใจด้วยเหตุใด เช่น สะดุด ลื่น ล้ม หรือกระทบกับใครก็ตาม นางจะสำรวมสติ นั่งลงกับพื้น ผินหน้า

สู่ทิศที่พระพุทธเจ้าประทับ ประนมมือแล้วเปล่งวาจานอบน้อมพระรัตนตรัย กล่าว นโม ๓ จบ หรือกล่าวเพียงสั้น ๆ ว่า "**นโม พุทธัสสะ นโม ธัมมัสสะ นโม สังฆัสสะ**" ด้วยเสียงอันดังเป็นประจำ

เมื่อนางเจริญวัย ได้แต่งงานกับบุตรเศรษฐีตระกูลภารทวาชะซึ่งนับถือศาสนาพราหมณ์อย่างเคร่งครัด เมื่อนางพราหมณีตกใจไม่ว่าเหตุใดก็ตาม นางจะเปล่งวาจานอบน้อมพระรัตนตรัยเหมือนเดิม พราหมณ์ผู้เป็นสามีได้ยินดังนั้นบ่อยครั้ง ทนไม่ไหว ต้องรีบหนีไปที่อื่นโดยเร็ว แต่ด้วยความรักในตัวภรรยาจึงต้องอดทนมาเป็นเวลานาน

โดยปกติ เมื่อถึงวันทำบุญของพราหมณ์ สามีจะเชิญพราหมณ์ประมาณ ๕๐๐ คนมาเพื่อฉันในบ้าน เตรียมอาหารคือข้าวปายาสมีน้ำน้อยถวาย นางพราหมณีก็ไม่นิ่งดูดาย ช่วยถวายอาหารแก่พราหมณ์ตามหน้าที่ของภรรยา แต่ถึงวันที่นางพราหมณีถวายทานโดยอาราธนาพระพุทธเจ้า พร้อมภิกษุสงฆ์มาฉันที่บ้านบ้าง พราหมณ์สามีจะออกจากบ้านแต่เช้า จะกลับเข้าบ้านก็ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ออกจากบ้านไปแล้วเหตุการณ์เป็นเช่นนี้มาโดยตลอด

วันหนึ่ง พราหมณ์คิดจะถวายทาน จึงเชิญพราหมณ์ ๕๐๐ คน เพื่อฉันในวันรุ่งขึ้น นึกหวั่นในใจว่า ในขณะที่

พราหมณ์กำลังฉัน ถ้านางพราหมณีเกิดตกใจด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง แล้วกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยเหมือนที่เคยเป็น พวกพราหมณ์ได้ยินคงไม่พอใจเป็นแน่แท้ และจะไม่กลับมาเหยียบที่บ้านของตนอีก

เมื่อถึงเวลาค่ำ ใกล้จะเข้านอน จึงพูดกับนางพราหมณีเป็นเชิงขอร้อง "แน่ะนางผู้เจริญ ! พรุ่งนี้ฉันจะทำบุญ จะเชิญพราหมณ์ ๕๐๐ มาฉันที่บ้านของเรา ..."

ยังมิทันที่พราหมณ์จะพูดขอร้องนางก็ถามแทรกขึ้นว่า "แล้วฉันจะช่วยอะไรได้บ้างล่ะ"

พราหมณ์รีบตอบว่า "ไม่มีอะไรที่เธอจะต้องช่วยดอก ฉันได้จัดแบ่งหน้าที่ไว้เรียบร้อย สิ่งที่ฉันจะขอร้องเธอมีอยู่อย่างเดียว คือ ขณะที่พราหมณ์ฉันยังไม่เสร็จ ถ้าเธอตกใจด้วยการไอ จาม ของตก หรือสะดุดอะไรก็ตาม ขอให้เธออดกลั้นบังคับใจ งดเว้นเปล่งเสียงกล่าวนอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ของเธอสักวันเถิด เพราะถ้าพวกพราหมณ์ได้ยินแล้วจะเกิดเรื่องใหญ่ และจะไม่มาเหยียบเรือนเราอีก ขออย่าทำให้ฉันต้องแตกจากพวกพราหมณ์เลย"

นางพราหมณีกล่าวด้วยเสียงเป็นปกติว่า "ท่านพราหมณ์ ไม่ว่าท่านจะแตกจากพวกพราหมณ์ หรือเทวดาใด ๆ ก็ตาม เมื่อฉันระลึกถึงพระศาสดาแล้ว จะห้ามไม่ให้กล่าวคำนอบน้อม

พระองค์นั้น ฉันอดกลั้นไม่ได้แน่นอน"

พราหมณ์จึงกล่าวว่า "นี่แม่มหาจำเริญ ! เมื่อก่อนเธอปิดประตูบ้านวันละเป็นจำนวนร้อยหรือพันบาน เธอยังทำได้ นี่เพียงแค่ปิดปากตัวเองด้วยนิ้วมือเพียง ๒ นิ้ว ชั่วระยะเวลาพวกพราหมณ์ฉันเสร็จ เธอจะทำไม่ได้เชียวหรือ"

พราหมณ์พยายามพูดไกล่เกลี่ยนางเป็นเวลานาน ก็ไม่สำเร็จ เพื่อขู่ให้นางยอมทำตาม พราหมณ์เหลือบไปเห็นพระขรรค์ที่แขวนไว้ที่ฝาเรือน จึงลุกไปหยิบ ชักออกจากฝักแล้วขู่นางว่า

"แม่มหาจำเริญ ! ถ้าพรุ่งนี้ ขณะที่พวกพราหมณ์กำลังฉัน เจ้ากล่าวคำนมัสการสมณะโล้นของเจ้าอีก ฉันจะเอาพระขรรค์เล่มนี้สับเจ้าตั้งแต่เท้าจนถึงปลายเส้นผมให้เป็นกองเหมือนสับหน่อไม้ทีเดียว"

นางพราหมณีผู้เป็นอริยสาวิกา นางไม่มีความหวั่นไหวหรือสะทกสะท้านต่อคำขู่ให้เลิกนอบน้อมพระรัตนตรัย นางจึงกล่าวด้วยความมั่นใจว่า

"ท่านพราหมณ์ แม้ท่านจะตัดอวัยวะน้อยใหญ่ของฉัน อย่างไรก็ตาม ฉันจะไม่เว้นจากคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐเลย ท่านไม่อาจห้ามฉันจากพระชินเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ เป็นที่พึ่งที่อาศัยของฉันได้ ท่านจะตัดหรือจะต้ม

ก็ตามทีเถิด ฉันก็ชื่อว่าเป็นธิดาของพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ" แล้วกล่าวตอบพราหมณ์ผู้คุกคามด้วยประการต่าง ๆ

พราหมณ์ไม่สามารถจะทุบตีหรือบังคับนางพราหมณีด้วยวิธีใด ๆ หมดกำลังใจ โยนพระขรรค์ลงบนที่นอน แล้วกล่าวกับนางว่า "ถ้าเช่นนั้น เธอก็จงทำตามใจชอบของเธอเถิด ..."

รุ่งเช้า พราหมณ์ให้จัดเตรียมสถานที่ ฉาบทาเรือนด้วยสีเขียว เตรียมตั้งข้าวตอก ดอกไม้ ของหอม ไว้ในที่ต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ให้จัดข้าวปายาสมีน้ำน้อย ปรุงด้วยเนยใส เนยข้น น้ำตาล น้ำผึ้งครบถ้วน แล้วบอกเวลาฉันแก่พวกพราหมณ์ ๕๐๐

ส่วนนางพราหมณีอาบน้ำหอมแต่เช้าตรู่ นุ่งห่มผ้าที่มีราคาแพง ประดับด้วยเครื่องประดับครบถ้วน ห่มผ้าเฉวียงบ่าถือทัพพีทองเดินอังคาสอาหารแก่พราหมณ์อย่างทั่วถึง

ในขณะที่นางเห็นพราหมณ์คนหนึ่งฉันอาหารจวนหมดชาม จึงรีบถือภาชนะและทัพพีทองเข้าไปเพื่อเติมอาหาร บังเอิญสะดุดท่อนไม้ที่นูนขึ้นจากพื้น ทำให้นางล้มได้รับความเจ็บปวดพอสมควร นางตั้งสติรำลึกถึงพระพุทธเจ้า แล้วค่อย ๆ วางขันลงกับพื้น นั่งกระหย่งประนมมือ หันหน้าไปทางทิศพระเชตวัน แล้วกล่าวคำนมัสการด้วยบทนโม ๓ จบ ด้วยเสียงอันดังว่า "ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันต-

สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ...”

ขณะนั้น บรรดาพราหมณ์กำลังนั่งฉันอาหารอยู่ บางพวกฉันอิ่มแล้ว บางพวกกำลังฉัน บางพวกกำลังล้างมือ บางพวกกำลังวางภาชนะไว้เบื้องหน้า เมื่อได้ยินเสียงนางพราหมณีสวดคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ตำนานเล่าว่าแต่ละคนเป็นเสมือนถูกฆ้อนใหญ่เท่าเขาสิเนรุฟาดลงบนศีรษะ หรือเสมือนถูกหลาวแหลมยอนเข้าที่ช่องหู โกรธ และเปล่งเสียงอึงคนึงว่า “พวกเราถูกคนนอกลัทธิลวงให้เข้ามาสู่เรือนเสียแล้ว” บ้างทิ้งก้อนข้าวในมือ บ้างคายคำข้าวที่กำลังเคี้ยวอยู่ในปากออก พลางด่าพราหมณ์กันเสียงขรม แล้วเดินออกจากบ้านด้วยความโกรธโดยทั่วกัน

พราหมณ์ภารทวาชะเห็นเหตุการณ์เช่นนั้นก็พูดอะไรไม่ออก หันมามองนางพราหมณีตั้งแต่เท้าจรดศีรษะ คิดในใจว่าที่ขอร้องนางก็เพราะเกรงเหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้น และก็เกิดขึ้นจนได้ จึงด่านางพราหมณีด้วยประการต่าง ๆ แล้วกล่าวกับนางพราหมณีด้วยความโกรธว่า “แน่ะแม่นางหญิงถ่อย เธอกล่าวคุณของสมณะโล้นอย่างนี้ไม่ว่าที่ไหน ๆ บัดนี้ฉันจะไปยกวาทะ (กล่าวข่ม) พระศาสดาของเจ้าให้ปรากฏเสียบ้าง”

นางธนัญชานีกล่าวตอบว่า “ท่านพราหมณ์ ฉันยังไม่เคยเห็นใครที่จะสามารถยกวาทะต่อพระผู้มีพระภาคอรหันต–

สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทั้งในเทวโลก มารโลก และพรหมโลก และในหมู่สัตว์พร้อมสมณพราหมณ์และมนุษย์ทั้งหลายได้ เชิญท่านไปเถิด แล้วจะรู้ด้วยตนเอง."

วันนั้น พราหมณ์ภารทวาชโคตรคิดผูกปัญหาที่มีลักษณะเป็นสองเงื่อน คือจะตั้งปัญหาว่า

"บุคคลฆ่าอะไรได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าอะไรได้ย่อมไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคดม พระองค์ย่อมชอบใจการฆ่าธรรมอะไรเป็นธรรมอันเอก ?"

พราหมณ์คิดกระหยิ่มในใจว่า "ถ้าพระสมณโคดมตอบว่า เราชอบใจการฆ่าบุคคลชื่อโน้น เราก็จะกล่าวข่มว่า "ท่านปรารถนาจะฆ่าเหล่าชนที่ท่านไม่ชอบใจ ท่านเกิดมาเพื่อจะฆ่าโลก ถ้าเช่นนั้น ความเป็นสมณะของท่านจะมีประโยชน์อันใด ...

แต่ถ้าพระสมณโคดมจักตอบว่า เราไม่ชอบใจการฆ่าใคร ๆ ถ้าตอบเช่นนั้น เราก็จะข่มท่านว่า 'ถ้าเช่นนั้น ท่านก็ไม่ปรารถนาจะฆ่ากิเลสมีราคะเป็นต้น แล้วท่านถือเพศเป็นสมณะเที่ยวไปเพื่อประโยชน์อันใด' เมื่อพระสมณโคดมถูกถามปัญหาสองเงื่อนเช่นนี้ ก็จะตกอยู่ในฐานะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ประชาชนก็จะหมดความเลื่อมใสไปเอง"

วันหนึ่ง พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้โอกาส จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นกล่าวสัมโมทนียกถาตามสมควรแล้ว ก็นั่ง ณ ที่ควรข้างหนึ่ง แล้วทูลถามปัญหาดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าแทนที่จะตรัสตอบตามที่พราหมณ์คิด ก็ตรัสตอบเป็นใจความว่า

"บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก ดูก่อนพราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธอันมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะว่า บุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก."

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบอย่างนี้ พราหมณ์ภารทวาชะแทนที่จะเสียดายเพราะผิดหวัง กลับเกิดความปลื้มปีติ เลื่อมใสในพระดำรัสตอบ กล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้าด้วยประการต่าง ๆ แล้วทูลขอบรรพชาและอุปสมบทในพระพุทธศาสนา บำเพ็ญเพียรไม่นานนัก ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่ง

ที่ได้นำเรื่องธนัญชานีสูตรมาเล่า ก็เพื่อเป็นฐานปูพื้นไปสู่พุทธวิธีชนะความโกรธ ตามที่ปรากฏในพระสูตรเท่าที่จะ

รวบรวมได้ ตามความเหมาะสม ซึ่งข้อความในธนัญชานีสูตร แสดงถึงพระพุทธปฏิภาณในการตอบปัญหาให้ตรงประเด็นของคำถาม แต่มีนัยในเชิงปฏิรูปเพื่อนำธรรมะไปประยุกต์อย่างกลมกลืน ทำให้เห็นพระพุทธคุณบทว่า **ภควา ผู้จำแนกธรรม** ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ประเด็นปัญหาที่พระพุทธองค์ตรัสตอบ ทำให้ได้แนวคิดว่า โดยธรรมดา ถ้าความโกรธเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นมักคิดแก้ปัญหากับบุคคลที่ตนโกรธ ด้วยการด่าว่า หรือเข่นฆ่าให้ถึงตายในที่สุด แต่ผลของการแก้ปัญหาโดยวิธีนั้น แทนที่ปัญหาจะหมดไปจากตนเอง กลับก่อปัญหาแก่ตัวเองอีกมากมายหนักกว่าคนที่ตนโกรธจะพึงได้รับเสียอีก ดังที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่ทั่วไป แต่ถ้าหันมาใช้วิธีของพระพุทธเจ้า คือแทนที่จะไปจัดการกับคนที่ตนโกรธด้วยการทำร้ายหรือการฆ่า แต่กลับมาฆ่าตัวความโกรธในใจตัวเอง โดยมองให้เห็นว่า เป็นตัวทำลายความสุขที่ทำให้เราถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่ใช่ศัตรูภายนอก แต่เป็นศัตรูภายในคือตัวความโกรธนี้เอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบพราหมณ์ ในบทพระคาถาดังกล่าวแล้ว เพื่อให้เกิดผลในทางปฏิบัติ จึงนำมาอธิบายเพียงโดยย่อ.

อย่ารับคำด่า

เรื่องนี้มีมาในอักโกสกสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (๑๕/๖๓๑/๒๓๗) ท่านเล่าว่า

พราหมณ์คนหนึ่ง เป็นพราหมณ์ในตระกูลภารทวาชะ ได้ข่าวว่า พราหมณ์ภารทวาชะญาติในตระกูลเดียวกันออกบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระพุทธเจ้า เกิดความแค้น จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับ แล้วด่าพระพุทธเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคายนานาประการ พระพุทธเจ้าประทับนั่งฟังด้วยพระอาการปกติ เมื่อพราหมณ์ด่าจนเป็นที่พอใจแล้วหยุด พระพุทธเจ้าจึงตรัสด้วยพระอาการปกติ "ดูก่อนพราหมณ์ ! ที่บ้าน

ท่านเคยมีมิตรหรืออำมาตย์ ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกมาเยี่ยมถึงบ้านท่านบ้างไหม ?"

"เคยมีบ้างเป็นครั้งคราว ท่านพระโคดม" พราหมณ์ตอบ

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อว่า "ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อมีแขกมาหาถึงบ้าน ท่านเคยจัดของเคี้ยว ของบริโภคหรือเครื่องดื่มออกมาต้อนรับมิตรหรืออำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกนั้นบ้างไหม ?"

"ก็มีบ้างเป็นครั้งคราว ท่านพระโคดม"

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อว่า "ดูก่อนพราหมณ์ ก็ถ้ามิตรหรืออำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของบริโภค หรือเครื่องดื่มนั้น ของเหล่านั้นจะตกเป็นของใคร ?"

"ท่านพระโคดมผู้เจริญ" พราหมณ์ตอบ "ก็ถ้ามิตรหรืออำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่ยอมรับ ของเคี้ยวของบริโภค และเครื่องดื่มนั้น ก็เป็นของข้าพระองค์อย่างเดิม"

พระพุทธเจ้าตรัสด้วยพระอาการปกติว่า "ดูก่อนพราหมณ์ ข้อนี้ก็เช่นเดียวกัน ท่านด่าเราผู้ไม่ด่าอยู่ ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมั่นเราผู้ไม่หมายมั่นอยู่ เราไม่รับเรื่องมีการด่าเป็นต้นของท่านนั้น ดูก่อนพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น ก็ตกเป็นของท่านผู้เดียว (แล้วตรัสย้ำว่า) เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น ก็ตกเป็นของท่านแต่ผู้เดียว."

"ดูก่อนพราหมณ์ ผู้ใดด่าตอบบุคคลผู้ด่าอยู่ ยั่วยุตอบบุคคลผู้ยั่วยุอยู่ โต้เถียงตอบบุคคลผู้โต้เถียงอยู่ ผู้นั้นเรากล่าวว่า ย่อมบริโภคร่วมกัน ย่อมกระทำการโต้ตอบกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด ดูก่อนพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นตกเป็นของท่านแต่ผู้เดียว"

อักโกสภารทวาชพราหมณ์เข้าใจว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสย้ำอย่างนั้น เพราะความโกรธ จึงย้อนถามว่า "ข้าแต่พระโคดม บริษัททั้งหลายตลอดถึงพระราชาย่อมทราบดีว่า พระสมณโคดมเป็นพระอรหันต์ เมื่อเป็นเช่นนั้น ไฉนพระโคดมผู้เจริญจึงยังโกรธอยู่เล่า ?"

พระพุทธเจ้าจึงตรัสตอบเป็นพระคาถาว่า

ผู้ไม่โกรธ ฝึกฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ สงบคงที่ ความโกรธจักมีแต่ที่ไหน

ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้เลวกว่าบุคคล (ผู้โกรธก่อน) เพราะโกรธตอบนั้น

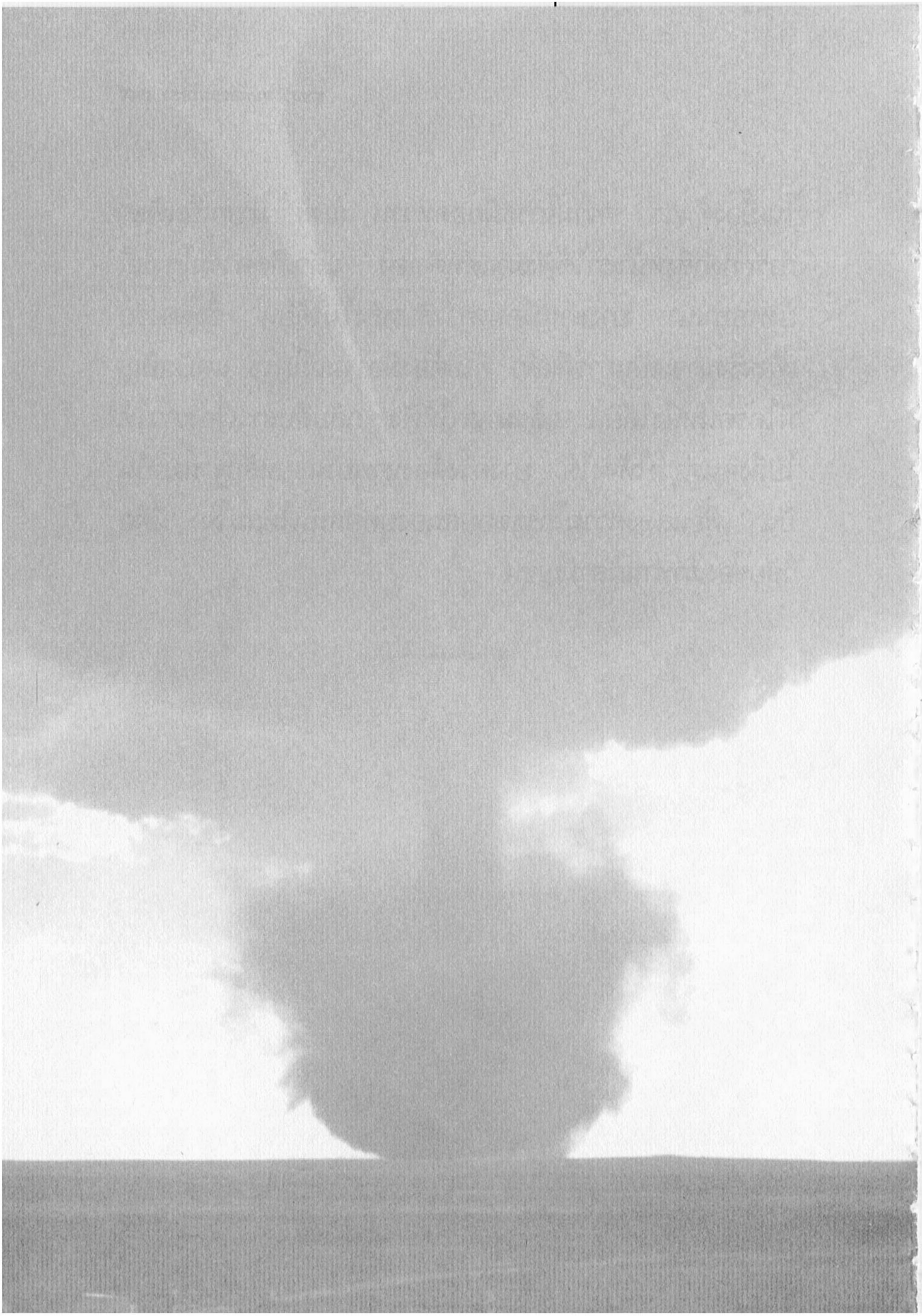
บุคคลผู้ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามอันบุคคลชนะได้ยาก

ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมบำเพ็ญประโยชน์แก่ทั้ง ๒ ฝ่าย คือทั้งแก่ตนและบุคคลอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้ง ๒ ฝ่าย คือของตน และของบุคคลอื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่า เป็นคนเขลา ดังนี้.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเช่นนี้แล้ว อักโกสภารทวาชพราหมณ์ เกิดความเลื่อมใส กล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้าด้วยประการต่าง ๆ แล้วขอบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา เมื่อได้อุปสมบทแล้วไม่นาน ปลีกวิเวกอยู่แต่ผู้เดียว ไม่ประมาท บำเพ็ญเพียร มีจิตมั่นคง ไม่นานนัก ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่ง.

พุทธวิธีในการเอาชนะความโกรธนี้ เป็นวิธีที่ทรงใช้กับพราหมณ์ภารทวาชะ ถ้าจะนำมาประยุกต์กับชีวิตประจำวันเช่นเราท่าน ก็น่าจะเป็นวิธีระงับความโกรธได้วิธีหนึ่ง เพราะโดยธรรมดาสามัญปุถุชนเช่นเราท่าน ถ้ามีใครมากล่าวว่า หรือใส่ร้ายซึ่งหน้าโดยวิธีใดก็ตาม เรามักอ้าแขนรับคำด่าหรือว่าร้ายนั้น ๆ อย่างเอาเป็นเอาตาย คล้ายเป็นอาหารอันโอชะของจิตที่จะได้แสดงความโกรธออกมาให้ปรากฏ สมกับภาษิตที่กล่าวไว้

ในเบื้องต้นว่า "ความโกรธมียอดหวาน (แต่) มีรากเป็นพิษ" การถูกด่าซึ่งหน้าเราได้ฟังมาแต่หูตัวเอง แล้วเกิดความโกรธก็ยังพอทำเนา บางท่านมีคนด่าว่าลับหลังไม่ได้ยิน ซึ่งโดยข้อเท็จจริงน่าจะเป็นการดีแล้ว ที่ไม่ต้องมีอารมณ์โกรธ แต่บังเอิญมีใครคนหนึ่งได้ยิน แล้วมาเล่าให้ฟัง กลับสืบสาวเรื่องราวให้ไปถึงคนด่าว่าให้จงได้ บางครั้งต้องหาพยาน หลักฐานมายืนยัน เพื่อแสดงความโกรธตอบสนองบุคคลนั้นให้สมใจ นี่คือวิสัยของเราท่านผู้สามัญชน



เปลี่ยนเรื่องร้าย ให้เป็นดี

มีเรื่องเล่าไว้ในเวรัญชกัณฑ์ (วิ. มหา. ๑/๑/๑) โดยความว่า

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ประมาณ ๕๐๐ รูป เสด็จถึงเมืองเวรัญชา ประทับ ณ ควงต้นสะเดาที่นเฬรุยักษ์สิงอยู่ เวรัญชพราหมณ์ได้สดับทั้งการสรรเสริญพระเกียรติคุณอันดีงามที่ฟุ้งขจรไปทั่วทุกสารทิศ และทั้งทราบข่าวการเสด็จมาถึงเมืองเวรัญชาของพระพุทธองค์ เกิดความคิดว่า การได้เห็นพระอรหันต์ทั้งหลายเห็นปานนี้เป็นความดี จึงได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นกล่าวสัมโม-

ทนียกถาพอเป็นที่รื่นเริง ระลึกถึงกันและกันตามสมควรแล้ว พราหมณ์ได้กราบทูลว่า

"ท่านพระโคดม ข้าพเจ้าได้ทราบมาว่า พระสมณโคดม ไม่ไหว้ ไม่ลุกรับพวกพราหมณ์ผู้แก่ ผู้เฒ่า ซึ่งล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับ และไม่เชื้อเชิญด้วยอาสนะ ข้อที่ข้าพเจ้าทราบมานั้นเป็นเช่นนั้นจริง ๆ เพราะได้เห็นด้วยตาเองในวันนี้ อันการที่พระสมณโคดมไม่ไหว้ ไม่ลุกรับ พราหมณ์ผู้แก่ ผู้เฒ่า ซึ่งล่วงกาลผ่านวัยมาโดยลำดับไม่สมควรเลย"

"ดูก่อนพราหมณ์" พระพุทธเจ้าตรัสตอบ "ในโลกรวมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ รวมทั้งสมณะพราหมณ์ เทพ และมนุษย์ เรามองไม่เห็นคนที่เราควรไหว้ ลุกรับ หรือเชื้อเชิญด้วยอาสนะ เพราะถ้าตถาคตพึงไหว้ ลุกรับ หรือพึงเชื้อเชิญด้วยอาสนะ ศีรษะของบุคคลนั้นพึงขาดตกไป"

พราหมณ์เวรัญชายังไม่ทราบเหตุผลว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าตรัสเช่นนั้น กล่าวตำหนิพระพุทธเจ้าในประเด็นที่ว่า ไม่มีความใยดีในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่จะพึงปฏิบัติต่อกันโดยการเคารพนบนอบต่อกันในฐานะผู้ใหญ่ผู้น้อย จึงกล่าวตู่พระพุทธเจ้าว่า

"พระโคดมมีปกติไม่ใยดี" ที่กล่าวตู่พระพุทธเจ้าเช่นนี้ พราหมณ์หมายถึงความไม่ใยดีในการกระทำสามีจิกรรม คือการ

เคารพนบนอบต่อกันและกันในสังคม แต่พระพุทธเจ้าตรัสตอบโดยเปลี่ยนเป็นประเด็นไปในอีกแง่หนึ่งว่า

"มีอยู่จริง ๆ พราหมณ์ เหตุที่เขากล่าวหาเราว่า พระสมณโคดมมีปกติไม่ใยดี ดังนี้ ชื่อว่ากล่าวถูก เพราะความใยดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านี้ ตถาคตละได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ไม่ให้มีในภายหลัง นี่แหละพราหมณ์ เหตุที่เขากล่าวหาเราว่า พระสมณโคดมมีปกติไม่ใยดี ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก แต่ไม่ใช่ตามเหตุผลที่ท่านมุ่งกล่าว"

พราหมณ์มุ่งจะกล่าวตู่พระพุทธเจ้าในประเด็นอื่นต่อไปอีก จึงกล่าวตู่ว่า "พระโคดมไม่มีสมบัติ" ในประเด็นนี้ พราหมณ์หมายถึงคุณสมบัติของผู้ดีในตระกูล คือการทำสามีจิกรรมต่อกันตามลำดับฐานะและอายุ แต่พระพุทธเจ้าตรัสเลี่ยงไปในอีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติแก่พราหมณ์ จึงตรัสตอบว่า

"มีอยู่จริง ๆ พราหมณ์ เหตุที่มีคนกล่าวหาเราว่า พระสมณโคดมไม่มีสมบัติ ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก เพราะสมบัติคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเหล่านั้น ตถาคตละได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ไม่เกิดมีอีกต่อไปเป็นธรรมดา นี่แลเหตุที่เขากล่าวหาเราว่า พระ

สมณโคดมไม่มีสมบัติ ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก แต่ไม่ใช่เหตุที่ท่านมุ่งยกมากล่าว"

พราหมณ์จึงหาเรื่องกล่าวตู่พระพุทธเจ้าในประเด็นอื่นต่อไปอีก เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทำสามีจิกรรม การเคารพ ทำการต้อนรับต่อใคร ๆ จึงกล่าวตู่พระพุทธเจ้าต่อไปว่า "พระโคดมกล่าวการไม่ทำ" ในข้อนี้ พราหมณ์หมายถึงไม่กระทำสามีจิกรรมต่อผู้เฒ่า ผู้แก่

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีอยู่จริง ๆ พราหมณ์ เหตุที่เขากล่าวหาเราว่า "พระสมณโคดมกล่าวการไม่กระทำ" ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก เพราะเรากล่าวการไม่กระทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เรากล่าวการไม่กระทำสิ่งที่เป็นบาปอกุศลหลายอย่างนี้แหละเหตุที่เขากล่าวหาเราว่า พระสมณโคดมกล่าวการไม่กระทำ ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก แต่ไม่ใช่เหตุที่ท่านมุ่งกล่าว

ตามเรื่องในเวรัญชกัณฑ์ พราหมณ์หาเรื่องกล่าวตู่พระพุทธเจ้าในอีกหลายประเด็น คือ

- พระสมณโคดมกล่าวความขาดสูญ
- พระสมณโคดมเป็นคนช่างรังเกียจ
- พระสมณโคดมเป็นคนช่างกำจัด
- พระสมณโคดมเป็นคนช่างเผาผลาญ

พระพุทธเจ้าตรัสตอบโดยยอมรับตามที่พราหมณ์กล่าวตู่

ในทุกประเด็น แต่ในแต่ละประเด็น ทรงกล่าวว่า เป็นความจริงตามที่พราหมณ์กล่าวหา แต่ตรัสตอบในประเด็นที่ทรงตรัสสอนข้อปฏิบัติทางธรรมเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ไม่ใช่เรื่องตามที่พราหมณ์กล่าวหา เพื่อให้เกิดความชัดเจน และเล็งเห็นพุทธปฏิภาณในการโต้ตอบ โดยเปลี่ยนเรื่องร้ายไปในแง่ดี จึงขอนำประเด็นสุดท้ายมากล่าวย้ำอีกครั้งหนึ่ง

ในประเด็นสุดท้าย พราหมณ์หาเรื่องมากล่าวตู่พระพุทธเจ้าว่า "พระสมณโคดมไม่ผุดไม่เกิด"

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "มีอยู่จริง ๆ พราหมณ์ เหตุที่เขากล่าวหาเราว่า 'พระสมณโคดมไม่ผุดไม่เกิด' ดังนี้ ชื่อว่ากล่าวถูก เพราะการนอนในครรภ์ต่อไป การเกิดในภพใหม่อันผู้ใดละได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มีในภายหลัง ไม่มีการเกิดต่อไปเป็นธรรมดา เรากล่าวผู้นั้นว่า เป็นคนไม่ผุดไม่เกิด

พราหมณ์ การนอนในครรภ์ต่อไป การเกิดในภพใหม่ ตถาคตละได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มีในภายหลัง ไม่มีเกิดต่อไปอีกเป็นธรรมดา นี่แล เหตุที่เขากล่าวหาเราว่า 'พระสมณโคดมไม่ผุดไม่เกิด' ดังนี้ ชื่อว่า กล่าวถูก แต่ไม่ใช่เหตุที่ท่านมุ่งกล่าว"

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสตอบพราหมณ์จบลง ทรงประสงค์

จะให้พราหมณ์ทราบถึงเหตุที่ไม่ทรงทำสามีจิกรรมแก่ใคร ๆ ตามที่พราหมณ์ทราบ และกล่าวหาในประเด็นต่าง ๆ จึงตรัสกับพราหมณ์ต่อไปว่า

"ดูก่อนพราหมณ์ เปรียบเหมือนฟองไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ก็ตาม เมื่อแม่ไก่กก ให้ความอบอุ่นเพียงพอแล้ว ลูกไก่ตัวใดทำลายกระเปาะฟองไข่ด้วยปลายเล็บ หรือจงอยปาก จนเปลือกฟองแตก แล้วออกจากฟองได้ก่อนเป็นตัวแรก ลูกไก่ตัวนั้นควรเรียกว่า เป็นพี่ หรือน้อง ?"

พราหมณ์ตอบว่า "ควรเรียกว่าพี่ เพราะเกิดก่อนเขาทั้งหมด พระเจ้าข้า"

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "เราก็เหมือนอย่างนั้นแหละพราหมณ์ เมื่อประชาชนผู้ตกอยู่ในอวิชชา ถูกอวิชชาหุ้มห่อเสมือนไก่ที่ถูกกระเปาะ ฟองไก่หุ้มห่อไว้ เราผู้เดียวเท่านั้นในโลกที่ทำลายกระเปาะคืออวิชชา แล้วได้ตรัสรู้พระสัมมาสัม-โพธิญาณอันยอดเยี่ยม เราจึงเป็นผู้เจริญที่สุด ประเสริฐที่สุดในโลก เราปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน ตั้งสติดำรงมั่นไม่ฟั่นเฟือน กายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ... ฯลฯ" แล้วตรัสเล่าลำดับการบรรลุพระสัมมาสัม-โพธิญาณของพระองค์ ตั้งแต่ต้นจนถึงได้สำเร็จฌาน ๔ และ

วิชชา ๓ โดยลำดับ

เวรัญชพราหมณ์เมื่อได้สดับโดยถี่ถ้วนแล้ว ได้เกิดปีติโสมนัส กล่าวยืนยันว่า "ท่านพระโคดมเป็นผู้เจริญที่สุด ... ท่านพระโคดมเป็นผู้ประเสริฐที่สุด ... ข้าพเจ้าขอถึงพระโคดม พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ปฏิญาณตนเป็นอุบาสกตลอดชีวิต" และอาราธนาพระพุทธเจ้า ให้อยู่จำพรรษาในเมืองเวรัญชา เมื่อพระพุทธเจ้าทรงรับโดยดุษณี พราหมณ์กระทำปทักษิณแล้วหลีกไป

พุทธวิธีที่นำมาเล่านี้ พระพุทธองค์ถูกพราหมณ์กล่าวตู่หรือกล่าวร้ายซึ่งหน้าก็ทรงปฏิเสธ ไม่ยอมรับคำด่า และเบี่ยงเบนประเด็นที่ถูกด่ามาเป็นข้ออธิบายในทางปฏิบัติธรรมได้ในทุกประเด็น จึงนำมาเสนอเป็นแนวคิด เพื่อนำมาประยุกต์กับเหตุการณ์ที่เกิดในชีวิตของเราท่านบ้าง ก็จะเป็นทางบรรเทาหรือหลีกเลี่ยงความโกรธได้ตามสมควร ขอยกตัวอย่างบางเรื่องพอเป็นอุทาหรณ์ เช่น

มีคนมาด่าเราว่า "*เจ้าสัตว์*" ก็น่าจะนำพุทธวิธีนี้มาประยุกต์ว่า "จริงอย่างที่เขาว่า คำว่า สัตว์ แปลว่า ผู้ข้องอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายของโลกมีรูปเป็นต้น เมื่อยังไม่พ้นจากความติดข้องในอารมณ์ของโลก ยังไม่หมดกิเลส และยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ท่านก็เรียกว่า "สัตวโลก" เพราะฉะนั้น ที่ผู้ด่าว่าเรา

เป็นสัตว์ จึงถือว่ากล่าวถูกในประเด็นนี้ แต่มิใช่ในความหมายที่ผู้ด่าหมายถึง

เมื่อมีคนมาด่าว่า "เจ้าผี" ก็น่าจะเอาพุทธวิธีมาประยุกต์ว่า จริงอย่างที่เขาว่า เพราะมนุษย์ทุกคนไม่มีใครพ้นความเป็นผีไปได้ แม้จะดีวิเศษเพียงไรก็ต้องตายกลายเป็นผีเข้าสักวันหนึ่ง เพราะฉะนั้นที่เขากล่าวว่า เจ้าผี ก็หมายถึงว่า จะต้องเป็นผีหลังตาย ไม่ใช่ผีในความหมายที่เขากล่าวถึง.

เลือกมองแต่ในแง่ดี

เรื่องนี้มาในอาฆาตปฏิวินัยสูตร ***ว่าด้วยวิธีระงับความอาฆาต*** องฺ./ปญฺจ./๒๒/๑๖๒/๒๐๗ เป็นเรื่องที่พระสารีบุตรสอนภิกษุที่เป็นสัทธิวิหาริก ขอย่อเรื่องมาเล่าดังนี้

ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรเรียกประชุมภิกษุแล้วสอนเรื่องวิธีระงับความโกรธความอาฆาตที่เกิดในตน โดยแบ่งคนที่โกรธออกเป็น ๕ ประเภท แต่ละประเภทใช้วิธีรวม คือส่วนใดที่เป็นส่วนเสียให้มองข้ามไป อย่าไปสนใจ แต่มองให้เห็นส่วนดีของผู้นั้นให้เด่นชัด โดยวิธีนี้ เราจะสามารถระงับความโกรธความอาฆาตในบุคคลนั้น ๆ ได้ และท่านได้อธิบายโดยแบ่ง

บุคคลที่พึงระงับความโกรธออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ คนที่มีพฤติกรรมทางกายไม่บริสุทธิ์ เป็นคนโหดร้าย มือไวใจเร็วเป็นปกติ แต่มีพฤติกรรมทางวาจาบริสุทธิ์ เรียบร้อย ไม่ขี้ปด ไม่ส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ หรือเพ้อเจ้อ พูดแต่ในทางสมานสามัคคีในหมู่คณะ เรียกว่า มีพฤติกรรมทางกายเสีย แต่มีพฤติกรรมทางวาจาบริสุทธิ์สะอาด ก็อย่าไปสนใจในพฤติกรรมทางกายของเขา ใส่ใจแต่ในพฤติกรรมทางวาจา ท่านเปรียบเหมือนภิกษุที่เดินเข้าป่าช้าเพื่อหาผ้าบังสุกุลมาทำจีวร เมื่อพบผ้าที่ตกอยู่กองขยะ เหยียบผ้าด้วยเท้าขวา คลี่ดูด้วยเท้าซ้าย ส่วนใดที่ขาดรุ่งริ่ง ทั้งสกปรกไม่สามารถนำมาทำจีวรได้ก็ให้ฉีกส่วนนั้นทิ้ง แล้วนำส่วนที่ดีมาทำจีวร ก็จะได้ประโยชน์ตามสมควร เช่นเดียวกับการมองคน ท่านไม่ให้สนใจในพฤติกรรมส่วนที่ไม่ดี โดยตัดทิ้งไป สนใจแต่ในส่วนที่ดี โดยวิธีนี้ก็สามารถคลายความ อาฆาต โกรธเคือง ในบุคคลนั้น และยังเป็นมิตรกันได้ต่อไป

บุคคลประเภทที่ ๒ เป็นคนมีพฤติกรรมทางวาจาไม่บริสุทธิ์ เช่นชอบพูดปด พูดคำหยาบ หรือพูดยุยงให้สังคมแตกร้าว ตลอดจนพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล แต่มีพฤติกรรมทางกายที่สะอาด ไม่มีนิสัยโหดร้าย มือไวใจเร็ว บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เรียกว่าพฤติกรรมทางวาจาเสีย ก็อย่าไปสนใน

พฤติกรรมทางวาจาของเขา เมื่อมีพฤติกรรมทางกายดี มีความบริสุทธิ์ และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ควรใส่ใจในส่วนที่เป็นพฤติกรรมทางกายที่ดีนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ความอาฆาตมาดร้ายในบุคคลนั้นจะไม่เกิด ท่านเปรียบเหมือนคนผู้เดินทางไกลได้รับความร้อน อบอ้าว เหนื่อยอ่อน ระหายน้ำ ได้พบสระน้ำใหญ่มีน้ำใสสะอาด แต่มีจอกแหนปกคลุมอยู่ เขาลงสู่สระแล้ว พึงใช้มือทั้ง ๒ แหวกจอกและแหนออก แล้วกอบน้ำขึ้นมาดื่ม ล้างหน้า ก็สามารถบรรเทาความเหนื่อยอ่อนและความระหายลงได้ เช่นเดียวกับการมองคน **ต้องอย่าสนใจในส่วนไม่ดี จงสนใจในส่วนที่ดีมีประโยชน์ ก็จะหมดความอาฆาตในตัวผู้นั้นได้**

บุคคลประเภทที่ ๓ ความประพฤติทางกายก็ไม่บริสุทธิ์ ความประพฤติทางวาจาก็ไม่บริสุทธิ์ แต่มีความสงบจิต ไม่โลภ ไม่คิดปองร้าย และไม่หลงมัวเมา ก็อย่าไปใส่ใจในพฤติกรรมทางกายและวาจาของผู้นั้น พึงใส่ใจในพฤติกรรมทางใจที่มีความสงบของเขา ความอาฆาตมาดร้ายก็จะไม่เกิดในบุคคลนั้น ท่านเปรียบเหมือนคนเดินทางไกล ทั้งกรำแดดอันร้อนระอุ เหนื่อยและระหายน้ำ บังเอิญพบน้ำเล็กน้อยที่อยู่ในรอยเท้าโค จึงคิดว่า ถ้าเราจะกอบขึ้นมาดื่ม หรือใช้ภาชนะตักขึ้นดื่ม น้ำถูกภาชนะกระทบ ก็จะไหว และขุ่นไม่เป็นน้ำที่ควรดื่ม

ถ้ากระไรเราจะพึงคุกเข่าแล้วก้มลงดื่มแบบโคดื่ม แล้วหลีกไป ก็จะได้ดื่มน้ำที่ใสสะอาด เขาจึงคุกเข่า ก้มลงดื่มน้ำด้วยปาก แล้วไป **การกระทำด้วยความละมุนละไมเช่นนี้** ความอาฆาตมาดร้ายเป็นเหตุให้เกิดโกรธในบุคคลเช่นนั้นก็จะไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็จะคลายลง

บุคคลประเภทที่ ๔ มีพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แม้ทางใจก็ไม่สงบระงับ หาทางให้เกิดความเลื่อมใสไม่ได้เลย ก็ไม่ควรละทิ้ง พึงเข้าไปตั้งความกรุณา ความเอ็นดูและความอนุเคราะห์ในบุคคลเช่นนั้นว่า "โอหนอ ท่านผู้นี้พึงละกายทุจริต แล้วอบรมกายสุจริต พึงละวจีทุจริต แล้วอบรมวจีสุจริต พึงละมโนทุจริต แล้วอบรมมโนสุจริต และด้วยผลแห่งการอบรมตนทั้ง ๓ ทาง เมื่อตายไปก็อย่าไปเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต เปรต เลย ดังนี้ ความอาฆาตมาดร้ายก็จะไม่เกิดมีในบุคคลนั้น

บุคคลประเภทที่ ๕ มีพฤติกรรมที่บริสุทธิ์ทั้งทางกาย ทางวาจา และมีความสงบทางใจ เมื่อพบเห็นในกาลใด ก็ยังความเลื่อมใสให้เกิด เมื่อเป็นเช่นนี้ ความอาฆาตในบุคคลเช่นนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น เหมือนสระน้ำที่มีน้ำใสสะอาด เย็น มีรสอร่อย ทั้งท่าน้ำก็ราบเรียบ ดารดาษไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด บุคคลเดินทางกรำแดด ร้อน อบอ้าว เหนื่อยอ่อน ทั้งระหาย

น้ำ เขาพึงลงสระน้ำนั้น อาบ ดื่ม จนเป็นที่พอใจแล้ว ขึ้นมานั่งนอนใต้ร่มไม้อันร่มรื่น ย่อมได้รับความเยือกเย็นสบายฉะนั้น เมื่อท่านพระสารีบุตรเทศนาจบลง ก็ได้สรุปว่า ดูก่อน *อาวุโสทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ระงับความอาฆาต (โกรธ) ย่อมเกิดขึ้นโดยการเลือกมองแต่ในแง่ดี* ดังนี้

เพื่อความเข้าใจในประเด็นนี้โดยชัดเจนยิ่งขึ้น จึงขอสรุปด้วยบทกวีที่นักปราชญ์ทางศาสนา คือท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ประพันธ์เป็นบทกลอนสอนไว้ว่า

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง ฯ.

อย่าปล่อยโกรธออกจากตัว

เรื่องนี้มีมาในจูฬโพธิจริยา ในจริยาปิฎก (๓๓/๑๔/๕๗๑) ท่านเล่าไว้โดยใจความว่า

พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ผู้มั่งคั่ง ในกาสิกคาม มารดาบิดาตั้งชื่อให้ว่า "โพธิกุมาร" เมื่อเจริญวัยได้ไปศึกษา ณ สำนักตักกสิลา ครั้นสำเร็จวิชาทุกสาขาแล้ว มารดาบิดาหวังให้เป็นทายาทสืบตระกูล จึงได้สู่ขอกุลสตรีที่มีรูปงามจากตระกูลพราหมณ์ที่มีฐานะเสมอกัน ทั้ง ๆ ที่พระโพธิสัตว์และสตรีนางนั้นไม่ปรารถนาจะครองเรือน แต่เมื่อเป็นความประสงค์ของมารดาบิดา ก็จำเป็นต้องแต่งงาน แต่ทั้งสอง

ไม่เคยมีกิเลสร่วมกัน หรือมองกันด้วยอำนาจราคะก็ไม่เคยมี

ต่อมา มารดาบิดาถึงแก่กรรม เมื่อจัดการฌาปนกิจเรียบร้อยแล้ว โพธิกุมารจึงเรียกภรรยามา แล้วกล่าวว่า

"นางผู้เจริญ เธอจงอยู่ครองทรัพย์ ๘๐ โกฏิเลี้ยงชีพตามสบายเถิด"

"แล้วท่านเล่า" ภรรยาย้อนถาม

"ฉันไม่ต้องการทรัพย์ ฉันต้องการบวช" พระโพธิสัตว์ตอบ

นางถามว่า "ก็การบวชไม่สมควรแก่สตรีหรือ ?"

"ควรซิแม่นาง" พระโพธิสัตว์ตอบ

"ถ้าเช่นนั้น แม้ฉันก็ไม่ต้องการทรัพย์ ฉันต้องการบวชเหมือนกัน"

ทั้งสองจึงสละสมบัติทั้งหมดให้ทานเป็นการใหญ่ ออกจากเมืองเข้าป่า แล้วบวช เลี้ยงชีวิตด้วยผลาผลที่หามาได้ อยู่ในป่านั้นเป็นเวลาถึง ๑๐ ปีด้วยความสุขในเพศบรรพชิต แล้วจาริกไปตามชนบทเพื่อต้องการหาอาหารที่มีรสเค็มและเปรี้ยวถึงกรุงพาราณสี อาศัยอยู่ในพระราชอุทยาน

วันหนึ่ง พระเจ้าพาราณสีมีพระประสงค์จะเสด็จประพาสพระราชอุทยาน จึงพร้อมด้วยข้าราชบริพารตามเสด็จ ได้ทอดพระเนตรเห็นปริพาชิกามีรูปโฉมงดงาม เป็นที่ต้องพระทัย

มีจิตปฏิพัทธ์ด้วยอำนาจกิเลส จึงตรัสถามพระโพธิสัตว์ว่า “ปริพาชิกานี้เป็นอะไรกับพระคุณท่านหรือ ?”

พระโพธิสัตว์ทูลว่า “มิได้เป็นอะไรกัน เป็นแต่บรรพชิตร่วมบรรพชา เมื่อเป็นคฤหัสถ์ได้เป็นภรรยาของอาตมภาพ”

พระราชาทรงดำริว่า “ปริพาชิกานี้มิได้เป็นอะไรกับพระโพธิสัตว์ เป็นเพียงเพื่อนบรรพชิตร่วมกัน ความเป็นภรรยาในอดีตสิ้นสุดแล้ว ด้วยพระทัยสิเนหาในนางปริพาชิกา รับสั่งให้ราชบุรุษนำนางปริพาชิกาเข้าไปยังพระราชวังในทันที

ราชบุรุษรับพระบัญชาแล้ว ดำริว่า “อธรรมกำลังเป็นไปในโลก” แล้วฉุดนางเพื่อพาเข้าไปในพระราชวังทั้ง ๆ ที่นางร้องขอความช่วยเหลือจากพระโพธิสัตว์

พระโพธิสัตว์ได้ยินเสียงนางร้องขอความช่วยเหลือ จึงเหลียวดู เห็นราชบุรุษกำลังฉุดนาง คิดว่า “หากเราจักห้าม อันตรายจักมีแก่ศีลของเราเพราะจิตประทุษร้ายต่อบุคคลเหล่านี้” จึงนั่งพิจารณาถึงศีลบารมีโดยมิได้เหลียวดูนางอีก

พระราชาเสด็จกลับพระราชวังโดยเร็ว ตรัสให้นำนางปริพาชิกาเข้าเฝ้า แล้วตรัสพระราชทานยศและราชสมบัติให้เป็นอันมาก นางปริพาชิกาปฏิเสธ และกล่าวถึงโทษของยศและคุณของการบรรพชาด้วยประการต่าง ๆ และทูลถึงความที่ตนและพระโพธิสัตว์สละกองสมบัติมหาศาลแล้วออกบวช

พระราชาเมื่อไม่สามารถเอาชนะใจนางได้ด้วยอุบายใด ๆ จึงทรงดำริว่า

"นางปริพาชิกานี้มีศีล มีกัลยาณธรรม ทั้งปริพาชกนั้น เมื่อนางปริพาชิกาถูกฉุดมาก็มิได้แสดงอาการผิดปกติแต่อย่างใด การทำผิดในบุคคลผู้ทรงศีลเพียงนี้ไม่สมควรแก่เราเลย เราจะพานางปริพาชิกานี้กลับไปยังอุทยาน แล้วกล่าวขอขมาท่านบรรพชิตทั้ง ๒ จึงควร."

พระราชารับสั่งให้ราชบุรุษนำนางไปส่งที่เดิม ส่วนพระองค์เสด็จล่วงหน้าไปหาพระโพธิสัตว์ก่อน ตรัสถามว่า

"ท่านบรรพชิตผู้เจริญ ! เมื่อข้าพเจ้าให้ราชบุรุษนำนางปริพาชิกาไปนั้น ความโกรธเกิดแก่พระคุณเจ้าหรือเปล่า ?"

พระมหาสัตว์ถวายพระพรว่า

เกิดขึ้นแก่อาตมา แต่ไม่ปล่อยออก
อาตมาจะไม่ปล่อยออกตราบเท่าชีวิต อาตมา
จะห้ามทันที เหมือนฝนตกหนักห้ามธุลีเสีย
ฉะนั้น ดังนี้.

พระราชาครั้นสดับดังนั้นแล้วทรงดำริว่า "ปริพาชกนี้กล่าวหมายถึงความโกรธอย่างเดียว หรืออะไรอื่นมีศีลปะเป็นต้น" จึงตรัสถามต่อไปว่า

อะไรเกิดแก่พระคุณท่าน พระคุณท่าน
ไม่ปล่อยอะไร พระคุณท่านไม่ปล่อยอะไร

ตลอดชีวิต พระคุณท่านห้ามสิ่งนั้นได้ เหมือนฝนตกหนักห้ามธุลีได้นั้นเป็นไฉน ดังนี้.

ลำดับนั้น พระมหาบุรุษเมื่อจะประกาศโทษเพราะเกิดความโกรธ โดยประการต่างๆ แด่พระราชานั้น จึงแสดงธรรมด้วยคาถาเหล่านี้ว่า

เมื่อความโกรธใดเกิดขึ้น บุคคลย่อมไม่เห็นประโยชน์ เมื่อความโกรธไม่เกิดย่อมเห็นประโยชน์เป็นอย่างดี. ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่อาตมา แต่อาตมาไม่ปล่อยออกไป (เพราะ) ความโกรธนั้นเป็นโคจรของคนไร้ปัญญา.

เหล่าอมิตรผู้มุ่งทุกข์ ย่อมยินดีด้วยความโกรธใดที่เกิดแล้ว ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่อาตมา แต่อาตมาไม่ปล่อยออกไป (เพราะ) ความโกรธนั้นเป็นโคจรของคนไร้ปัญญา.

อนึ่ง เมื่อความโกรธใดเกิดขึ้น บุคคลย่อมไม่รู้ถึงประโยชน์ตน ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่อาตมา แต่อาตมาไม่ปล่อยออกไป (เพราะ) ความโกรธนั้นเป็นโคจรของคนไร้ปัญญา.

บุคคลถูกความโกรธใดครอบงำ ย่อมละกุสลธรรม กำจัดประโยชน์แม้อันไพบูลย์ออกไปเสีย. มหาบพิตร ! ความโกรธนั้น เป็นบริวารของกิเลสอันให้เกิดความน่าสะพรึงกลัว มีกำลังย่ำยีสัตว์ อาตมาจึงไม่ปล่อยออกไป.

เมื่อไม้ถูกสี ไฟย่อมเกิดขึ้น ไฟย่อมเกิดจากไม้ใดก็ย่อมเผาไม้นั้นนั่นแหละ ฉันใด. ความโกรธย่อมเกิดแก่คนผู้มีปัญญาน้อยโง่เขลา ไม่รู้แจ้ง เพราะการวางเขื่อง ความโกรธนั้นนั่นแหละ ย่อมเผาผลาญบุคคลแม้นั้น ฉันนั้น.

ความโกรธย่อมเจริญแก่ผู้ใด เหมือนไฟที่ลุกโชนที่กองหญ้าและไม้ ยศของผู้นั้นย่อมเสื่อมเหมือนดวงจันทร์ในวันข้างแรม ฉะนั้น.

ความโกรธของผู้ใดสงบ เหมือนไฟไม่มีเชื้อ ยศของผู้นั้นย่อมเต็มเปี่ยม เหมือนดวงจันทร์ในวันข้างขึ้น ฉะนั้น ดังนี้.

พระราชาครั้นทรงสดับธรรมกถาของพระโพธิสัตว์แล้ว ทรงขอขมาพระโพธิสัตว์และนางปริพาชิกา แล้วทรงอาราธนาบรรพชิตทั้งสองว่า

"ขอพระคุณท่านทั้งสองเสวยสุขในบรรพชาอยู่ในอุทยานนี้เถิด ข้าพเจ้าจักให้การรักษา ป้องกัน คุ้มครอง อันเป็นธรรม แก่พระคุณท่านทั้งสอง ตลอดไป" นมัสการด้วยความคารวะแล้วเสด็จกลับ

ปริพาชกและปริพาชิกาทั้งสองอาศัยอยู่ในพระราชอุทยานนั้น ต่อมา นางปริพาชิกาได้ถึงแก่กรรม พระโพธิสัตว์ได้เข้าไปยังป่าหิมพานต์ ยังฌานและอภิญญาให้เกิด เมื่อสิ้นอายุ ได้ไปสู่พรหมโลก

จากพระพุทธจริยาในอดีตชาติที่นำมาเล่า มีประเด็นที่ขอนำเสนอเป็นข้อคิดใน ๒ ประเด็น

ประเด็นที่ ๑ ท่านนำความโกรธมาเทียบด้วยไฟ เพราะมีลักษณะเร่าร้อน เผาไหม้สิ่งที่เป็นเชื้อ โดยกล่าวว่า ไฟเกิดกับไม้ท่อนใดก็เผาไม้ท่อนนั้นแหละก่อนไม้ท่อนอื่นให้หมดสภาพเป็นท่อนไม้ กลายเป็นเถ้าถ่านไป เหมือนความโกรธเกิดขึ้นในจิตของใคร ก็เผาไหม้จิตของผู้นั้นให้เร่าร้อน พลุ่งพล่าน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ซึ่งคนที่ถูกเขาโกรธกลับนอนสุขสบาย ไม่ได้เดือดร้อนเหมือนคนที่โกรธคิด หรือต้องการให้เป็น ถ้ามองอุปมาข้อนี้ให้เห็นข้อเท็จจริงชัดเจน ก็อาจช่วยยับยั้งความโกรธได้บ้างตามสมควร

ประเด็นที่ ๒ ในคาถาภาษิต พระโพธิสัตว์ท่านสอนว่า ความโกรธเกิดขึ้นในใจ แต่ท่านไม่ปล่อยออก เพราะการปล่อยความโกรธออกจากใจ เสมือนปล่อยไฟออกจากเขตที่ควบคุม คนที่ก่อไฟแล้วควบคุมไว้ในที่จำกัด ไม่ปล่อยให้ลุกลามไปโดยไม่มีขอบเขต แล้วใช้ไฟในโอกาสอันควรและวิธีที่ถูกต้อง ไฟก็มีคุณค่ามหาศาล ปัจจุบันเราใช้กระแสไฟฟ้าทั่วโลก แต่มนุษย์มีวิธีควบคุม เมื่อส่งกระแสไฟไปตามสายก็ต้องให้อยู่ในฉนวนที่หุ้ม จะไม่ให้ออกจากฉนวนก็ต้องมีสิ่งป้องกันทุกแห่ง ถ้ากระแสไฟลัดวงจรออกนอกฉนวนเมื่อใด ไฟก็จะลุกไหม้โดยไม่มีขอบเขตดังที่เห็นทั่วไป เช่นไฟที่ไหม้บ้านเพราะไฟฟ้าลัดวงจร หรือไฟไหม้ป่าเป็นต้น อารมณ์ความโกรธก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ถ้าควบคุมให้อยู่แต่ในใจ ไม่ปล่อยให้ลุกลามไปถึงบุคคลใกล้เคียง หรือคนที่เกี่ยวข้อง ไฟคือความโกรธก็ไม่ลุกลามไปเผาไหม้คนอื่นให้เดือดร้อน

ในปัจจุบันโลกเดือดร้อนอันเกิดจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย การเคียดแค้น ถึงขั้นประหัตประหารกัน สาเหตุหลักเกิดมาจากการควบคุมความโกรธกันไม่อยู่ ยิ่งกว่านั้นยังถือกันว่า ยิ่งแสดงความเคียดแค้นออกมาให้เหนือคนอื่นมากเท่าไร ถือว่าเป็นเกียรติควรยกย่องด้วยซ้ำไป ซึ่งการกระทำเช่นนี้ตรงกันข้ามกับแนวคิดของพระโพธิสัตว์ที่มองว่า การทำ

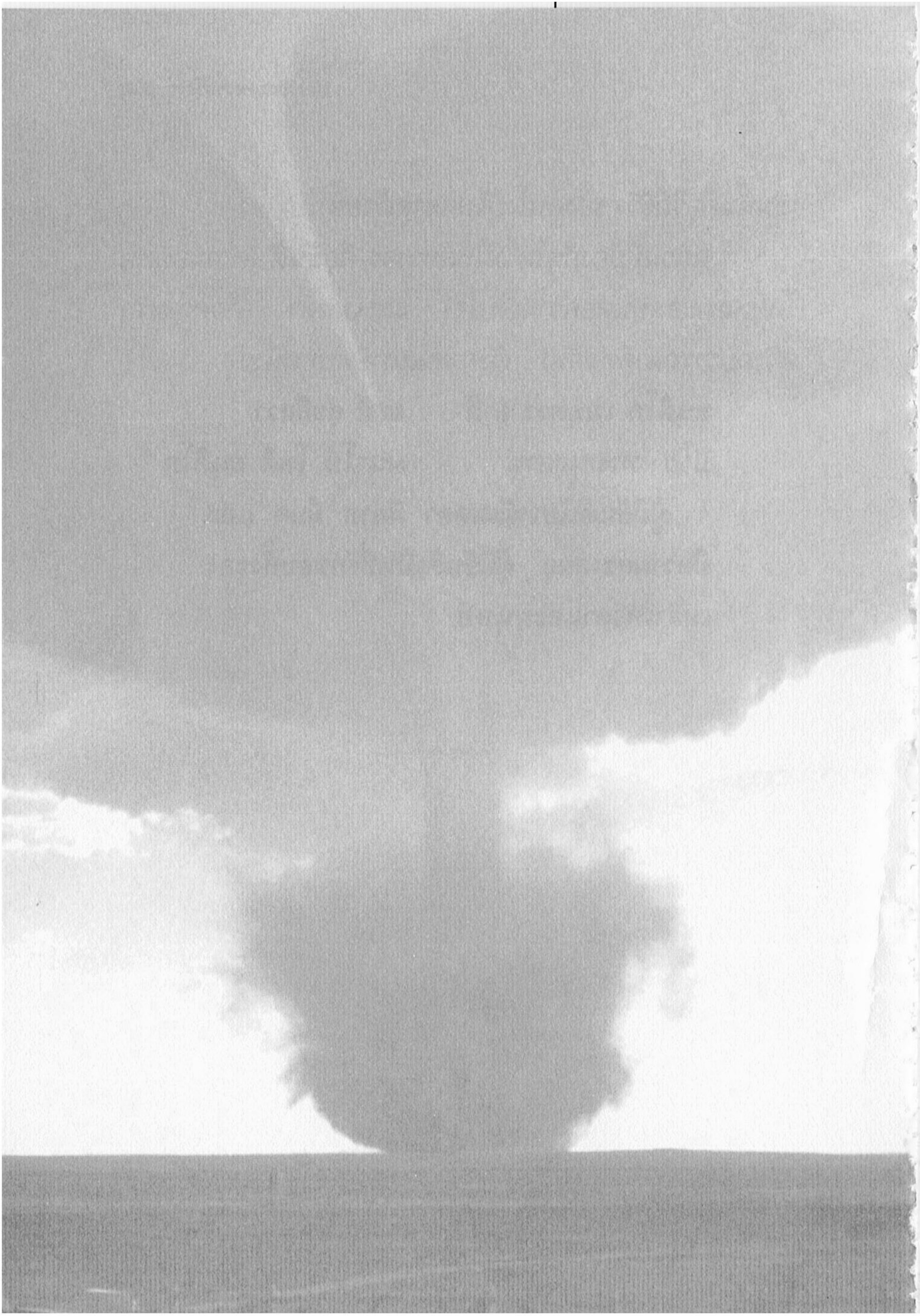
เช่นนั้นคือวิถีชีวิตของคนโง่ผู้ไม่ฉลาดด้วยซ้ำไป

ฉนวนที่ป้องกันไฟไม่ให้ลัดวงจร คือ**ขันติ** (ความอดทน โดยเฉพาะอดทนต่อความเจ็บใจ) และ**เมตตา** (คือความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน) ดังศาสนสุภาษิตบทหนึ่งว่า

ขนฺติโก เมตฺตวา ลาภี ยสสี สุขสีลวา
ปิโย เทวมนุสฺสานํ มนาโป โหติ ขนฺติโก

ผู้มีขันตินับว่ามีเมตตา มีลาภ มียศ และมีความสุขเสมอ ผู้มีขันติเป็นที่รักชอบทั้งของเหล่าเทวดาและมนุษย์.

ส.ป. ๒๒๒



ยกระดับจิต
ให้เหนืออารมณ์โกรธ

เรื่องนี้ขอยกเรื่องพระปุณณะที่ท่านแสดงไว้ในปุณโณ - วาทสูตร ม. อุ. ๑๔/๔๘๒ ท่านเล่าไว้โดยใจความว่า

พระปุณณะเดิมเป็นพ่อค้าเกวียนชาวเมืองสุณาปรันตะ หลังจากได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า เกิดความเลื่อมใส ยกสมบัติให้น้องชาย แล้วขอบวชอยู่ในเมืองสาวัตถี ท่านปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นเวลานานไม่สำเร็จ เพราะสถานที่และชาวเมืองไม่เป็นสัปปายะ จึงทูลลาพระพุทธเจ้าเพื่อไปอยู่เมืองสุณาปรันตะเหมือนเดิม

พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า "ปุณณะ ชาวเมืองสุณาปรันตะ

ดุร้าย หยาบคาย ถ้าเขาด่าหรือกล่าวขู่เธอด้วยถ้อยคำหยาบคาย เธอจะคิดอย่างไร ?"

พระปุณณะกราบทูลว่า "ถ้าชาวเมืองสุณาปรันตะจักด่าหรือกล่าวขู่ ข้าพระองค์จะคิดว่า ชาวสุณาปรันตะนี้ดีหนอ เมื่อโกรธก็เพียงด่าว่าด้วยวาจาไม่ถึงกับตบตีด้วยฝ่ามือให้เจ็บปวด"

"ก็ถ้ามนุษย์เหล่านั้นตบตีด้วยฝ่ามือเล่า เธอจะคิดอย่างไร ?"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า พวกมนุษย์เหล่านี้ดีหนอ เมื่อโกรธก็เพียงตบตีด้วยฝ่ามือ ไม่ใช้ก้อนดินขว้างปาให้บาดเจ็บ"

"ถ้าเขาใช้ก้อนดินขว้างปาให้ได้รับบาดเจ็บเล่า เธอจะคิดอย่างไร ?"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า พวกมนุษย์เหล่านี้ดีหนอ เมื่อโกรธก็เพียงใช้ก้อนดินขว้างปา ไม่ได้เอาท่อนไม้มาตี"

"ถ้าเขาเอาท่อนไม้มาตีเล่า เธอจะมีอุบายคิดอย่างไร ?"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า พวกมนุษย์เหล่านี้ดีหนอ เมื่อโกรธก็เพียงเอาท่อนไม้มาตี มิได้เอามีดพร้ามาฟันแทงให้ได้รับบาดแผล"

"ถ้าเขาเอามีดพร้ามาฟันแทงเล่า เธอจะคิดอย่างไร ?"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า ชาวเมืองนี้ดีหนอ เมื่อโกรธก็เพียงทำให้มีบาดแผล ไม่ถึงกับตาย พวกมนุษย์เหล่านี้ดี

จริงหนอ"

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปว่า "ถ้ามนุษย์เหล่านั้นเอาศัสตรา มีด พร้า มาฆ่าเธอให้ตายเล่า เธอจะคิดอย่างไร ?"

พระปุณณะกราบทูลว่า "ในข้อนี้ข้าพระองค์ก็จะคิดว่ามีสาวกของพระพุทธเจ้าบางรูป อึดอัด เบื่อหน่ายอัตภาพร่างกาย แสวงหาศัสตรามีดพร้ามาฆ่าตัว ก็ศัสตรามีดพร้าสำหรับฆ่าตัวนี้นั้น ข้าพระองค์ไม่ได้แสวงหาก็ได้มาแล้ว ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ตรัสประทานสาธุการว่า "ดีแล้ว ๆ ปุณณะ เธอเป็นผู้ประกอบด้วยขันติ อดทน ข่มใจให้สงบได้เช่นนี้ จักอาจที่จะไปอยู่ในสุณาปรันตะชนบทนั้นได้ บัดนี้ เธอจงกำหนดกาลที่จะไปเถิด" ดังนี้

การยกตัวอย่างมาแสดง พอเพื่อเป็นเนตติว่า ท่านปฏิบัติกันได้ถึงเพียงนั้น จักได้เป็นตัวอย่างที่จะผ่อนผันมาใช้ในเรื่องขันติ ความอดทนธรรมดา ๆ ตามสมควร เพราะผู้ประกอบด้วยขันติ ความอดทนคือความอดกลั้น ย่อมประสบผลที่สำคัญ คือเป็นคนไม่โกรธง่าย มีจิตใจหนักแน่น ไม่หุนหัน เป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ ดังคำที่ท่านสรภังคดาบสเมื่อจะแสดงธรรมโปรดท้าวสักกเทวราช ได้กล่าวข้อความเกี่ยวกับขันติว่า

บุคคลฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก ในกาลไหนๆ ฤๅษีทั้งหลายย่อมสรรเสริญการละความลบหลู่เสีย บุคคลควรอดทนคำหยาบที่คนทั้งปวงกล่าวแล้ว สัตบุรุษทั้งหลายย่อมกล่าวยกย่องสรรเสริญความอดทนนั้นว่าเป็นคุณธรรมสูงส่ง ดังนี้

อนึ่ง โดยปกติขันติธรรมมีประจำอยู่ทุกท่านแล้ว มากบ้าง น้อยบ้าง วิธีปลูกฝังหรือพัฒนาตัวขันติธรรมความอดทนที่มีอยู่ในตัวแล้วให้มีพลัง เข้มแข็ง สามารถยกระดับจิตใจให้อยู่เหนืออารมณ์ที่มากระทบอยู่ตลอดเวลา ถ้ากล่าวโดยอุปมาโวหาร ก็คือ **"ต้องทำจิตให้เป็นเสมือนทุ่นลอยน้ำ อารมณ์ที่มากระทบเสมือนระดับน้ำ"** ไม่ว่าระดับน้ำจะขึ้นมาสูงต่ำเพียงไร ทุ่นจะลอยอยู่เหนือน้ำตลอดเวลา จิตก็เช่นเดียวกันต้องฝึกให้อยู่เหนืออารมณ์ที่มากระทบตลอดเวลา ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านพรรณนาว่า ผู้ประกอบด้วยความอดทนหรืออดกลั้นอันใด ย่อมเป็นผู้ไม่มีอาการวิกลวิกาลผิดแปลกไปจากปกติ เป็นประหนึ่งว่า ไม่ได้ยินและไม่ได้เห็นคนที่มาด่าว่าดูถูก ดูหมิ่น หรือเบียดเบียนประทุษร้าย หรือมิเช่นนั้นก็มีความสำคัญหมายคิดเห็นไปในทางที่ดีไปเสียทุกอย่าง ขันติธรรมก็จะตั้งมั่น ไม่ถูกอารมณ์เหล่านั้นมาทำลาย ในเรื่องนี้ ท่าน

ได้ดูตัวอย่างเช่นเรื่องของพระปุณณเถระเป็นอุทาหรณ์ ดังได้เล่ามาแล้ว

เรื่องพระปุณณะที่ยกมาเล่า บางท่านอาจคิดว่า นั่นเป็นวิสัยของผู้จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลจึงทำได้ ไม่อยู่ในวิสัยของเราท่านที่จะพึงทำได้ ท่านเข้าใจในทำนองนี้ก็แปลว่าไหน ๆ ก็ยังเป็นปุถุชนและยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส ก็จะขอเป็นปุถุชนให้เต็มร้อย อันใดที่พระอรหันต์ทั้งหลายท่านทำได้ ก็พ้นวิสัยที่ปุถุชนจะพึงเข้าไปแตะต้อง ก็ขอยืนยันว่า การคิดเช่นนั้นผิดคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจน เพราะพระพุทธองค์สอนว่า อันใดที่พระอรหันต์ผู้ละกิเลสทำได้ เราปุถุชนสามัญศึกษาวิธีการของพระอรหันต์เป็นแม่บท แล้วดำเนินตามรอยท่านตามความสามารถที่จะพึงทำได้ นั่นเป็นการคล้อยตามพระพุทโธวาท มิใช่เป็นการอาจเอื้อม ตามสำนวนทางศาสนาใช้คำว่า "แล่นเลยวิสัย" แต่ประการใด เพื่อความมั่นใจในเรื่องนี้ จึงขอยกหลักฐานที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อุโปสถสูตร องฺ. อฏฺฐก. ๒๓/๑๓๑/๒๕๓ (ขอย่อมากล่าวเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้อง ท่านที่ประสงค์ทราบข้อความที่พิสดาร โปรดอ่านจากพระคัมภีร์ที่อ้างถึง) พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ตระหนักชัดดังนี้ว่า พระอรหันต์ทั้งหลายท่านละและเว้นขาดจาก

ปาณาติบาต ทิ้งท่อนไม้และศัสตรา มีความละอาย เอื้อเอ็นดู อนุเคราะห์ เกื้อกูล สรรพสัตว์อยู่เป็นนิตย์ แม้วันนี้เราก็ (ขอ) เว้นขาดจากปาณาติบาต วางท่อนไม้และศัสตรา มีความละอาย เอื้อเอ็นดู อนุเคราะห์ เกื้อกูลสรรพสัตว์ทั้งหลาย อยู่จำอุโบสถตลอดวันหนึ่ง กับคืนหนึ่ง เยี่ยงพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นต้น ดังนี้ ฯลฯ"

จากพระดำรัสนี้ ส่อความว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสนับสนุน ส่งเสริมให้พุทธบริษัทที่ยังอยู่ในฐานะกัลยาณชน มองปฏิปทาของพระอรหันต์ แล้วปฏิบัติตามปฏิปทาที่สามารถดำเนินตามรอยท่านได้ โดยมิเป็นการอาจเอื้อมพระอริยเจ้าแต่ประการใด จึงขอฝากไว้เป็นแนวคิด.

เรื่องคนอื่นอย่าไปสน
เรื่องของตนอย่าทอดทิ้ง

เรื่องนี้มีมาในคัมภีร์พระธรรมบท (ขุ. ธ. ๒๕/๑๔/๒๑) ท่านเล่าไว้ว่า

ในกรุงพาราณสี มีหญิงแม่เรือนนางหนึ่งนับถือลัทธิอาชีวก ปฏิบัติบำรุงนักบวชในลัทธิอาชีวก ชื่อ ปาฏิกะ รักเหมือนลูก ขณะที่ชาวบ้านใกล้เรือนเคียงต่างเข้าวัดพระเชตวันฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าเป็นประจำ หลังจากกลับจากการฟังธรรม ต่างพรรณนาพระคุณของพระพุทธเจ้าโดยประการต่าง ๆ และลงท้ายด้วยคำสรรเสริญว่า "พระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลายไพเราะ น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก"

หญิงแม่เรือนได้ฟังคำสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้ามากเข้า เกิดศรัทธา อยากจะไปฟังเทศนา ณ พระเชตวันบ้าง จึงปรึกษากับปฏิกาชีวกว่า

"พระคุณเจ้า ดิฉันจักไปสำนักของพระโคดมพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม"

"อย่าไปเลย..." ปฏิกาชีวกห้าม แม้นางจะอ้อนวอนเพียงไรปฏิกาชีวกก็ไม่ยอมให้ไปสักที นางจึงคิดว่า ถ้ารอได้รับอนุญาตก็คงไม่ได้ไปเป็นแน่ จึงตัดสินใจจะนิมนต์พระพุทธเจ้ามาฉันที่บ้านโดยไม่บอกปฏิกาชีวกล่วงหน้า

เย็นวันนั้น นางเรียกบุตรมาแล้วสั่งให้ไปนิมนต์พระพุทธเจ้าเพื่อฉันในวันพรุ่งนี้ ก่อนจะไป ลูกชายได้แวะเข้าไปหาปฏิกาชีวก แล้วบอกว่า "คุณแม่สั่งให้ไปนิมนต์พระพุทธเจ้าเพื่อมาฉันที่บ้านในวันพรุ่งนี้" ปฏิกาชีวกกล่าวห้ามว่า "อย่าไปเลย"

"ไม่ได้หรอกครับ พระผู้เป็นเจ้า" ลูกชายของหญิงนั้นปฏิเสธ "ถ้าผมไม่ไป คุณแม่จะดุผมแน่นอน"

ปฏิกาชีวกเมื่อไม่สามารถห้ามได้จึงให้คำแนะนำว่า

"ถ้าเช่นนั้น เมื่อเธอไปถึงสำนักพระโคดมแล้ว กล่าวคำนิมนต์ให้มาฉันที่บ้าน แต่อย่าบอกทาง ถนน ที่ตั้งบ้านแล้วทำเป็นเหมือนกลับทางทิศตรงกันข้าม แล้วค่อยวกกลับบ้าน

ในภายหลัง"

หลังจากนั้น บุตรของหญิงแม่เรือนได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กล่าวคำนิมนต์ให้ไปฉันในวันรุ่งขึ้น แต่ไม่บอกรายละเอียดทั้งทางและที่ตั้งบ้าน เมื่อถึงเวลากลับก็แกล้งเดินทางกลับในทิศทางตรงกันข้าม ทำตามที่ปฏิกาชีวกสั่งทุกประการ แล้วกลับไปหาปฏิกาชีวก บอกถึงวิธีนิมนต์ตามที่แนะนำ

เมื่อปฏิกาชีวกได้ฟังดังนั้นก็ดีใจ แล้วกล่าวว่า "เธอทำดีแล้ว เราทั้ง ๒ จักกินเครื่องสักการะที่คุณแม่เธอเตรียมไว้เพื่อพระศาสดานั้น"

วันรุ่งขึ้น ปฏิกาชีวกได้ไปเรือนของหญิงแม่เรือนแต่เช้าตรู่ พวกคนในบ้านเห็นเช่นนั้นจึงพาปฏิกาชีวกไปนั่งในห้องหลังบ้าน เตรียมประดับตกแต่งสถานที่ โปรยข้าวตอกดอกไม้ปูอาสนะอันมีค่า เตรียมต้อนรับพระพุทธเจ้า

ตำนานเล่าว่า การบอกหนทางแก่พระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็น เพราะหนทางทั้งหลายปรากฏแจ่มแจ้งแก่พระพุทธเจ้าแล้ว พร้อมกับการตรัสรู้พระโพธิญาณ ณ บริเวณต้นพระศรีมหาโพธิตั้งแต่วันตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์มิได้ทรงรู้แจ้งแต่ทางโคจรในมนุษยโลกเท่านั้น ทรงรู้แจ่มแจ้งแม้ทางที่มนุษย์ธรรมดาไม่รู้ คือทรงรู้ว่า ทางนี้ไปนรก ทางนี้ไปกำเนิดดิรัจฉาน ทาง

นี้ไปปิตติวิสัย (ภูมิเปรต) ทางนี้ไปมนุษยโลก ทางนี้ไปสวรรค์ และทางนี้ไปอมตมหานิพพาน ดังนั้น ในวันที่หญิงแม่เรือนนิมนต์ พระพุทธเจ้าทรงถือบาตร จีวร ตรงไปยังบ้านนางแต่เช้าตรู่ นางออกมาต้อนรับ ถวายบังคมด้วยเบญจางคประดิษฐ์ อัญเชิญเสด็จเข้าไปในเรือน นิมนต์ประทับเหนืออาสนะที่ปูลาดไว้ ถวายน้ำ อังคาสด้วยของเคี้ยวของฉันอันประณีต เมื่อเสร็จภัตกิจแล้วทรงเริ่มอนุโมทนา และแสดงธรรมโดยลำดับ

พระพุทธเจ้าตรัสอนุโมทนา และแสดงธรรมกถาด้วยพระสุรเสียงอันไพเราะ นางฟังพลางกล่าวสาธุการไปพลาง ด้วยความปราโมทย์ในกระแสพระธรรมเทศนา ปฏิกาชีวกนั่งฟังอยู่ในห้องหลังบ้าน ได้ยินเสียงเปล่งสาธุการของนางตลอดเวลา เกิดความริษยา ไม่สามารถอดกลั้นความโกรธไว้ได้ จึงออกไปด้วยคิดว่า "คราวนี้แหละนางคงไม่ได้เป็นของเราละ" ออกจากห้อง ด่าอุบาสิกาและพระศาสดาด้วยคำหยาบมีประการต่าง ๆ อาทิเช่น "นางกาฬกัณณี มึงจงฉิบหาย มึงจงทำสักการะแก่สมณะนี้เถิด" ดังนี้แล้ว หนีออกจากบ้านไป

อุบาสิกาเกิดความละอายด้วยคำด่าของปฏิกาชีวก ไม่สามารถส่งจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนาได้ พระศาสดาทรงทราบ จึงตรัสถามว่า

"อุบาสิกา เธอไม่สามารถส่งจิตไปตามเทศนาได้หรือ ?"

"พระเจ้าค่ะ เพราะถ้อยคำของอาชีวก จิตของข้าพระองค์จึงฟุ้งซ่าน"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อุบาสิกา เธอไม่ควรคำนึงถึงคำของคนที่ไม่เสมอภาคกันเห็นปานนี้ ควรตรวจดูกิจเฉพาะของตนว่าสิ่งใดทำแล้ว สิ่งใดยังไม่ได้ทำ" แล้วตรัสพระคาถาว่า

บุคคลไม่ควรเก็บคำแสยงขนของคนอื่นไว้ในใจ ไม่ควรสนใจกิจที่คนอื่นทำแล้วหรือยังไม่ได้ทำ พึงพิจารณา ใคร่ครวญกิจของตนที่ทำเสร็จแล้วและยังมิได้ทำเท่านั้น

เมื่อจบเทศนา อุบาสิกาได้บรรลุโสดาปัตติผล แสดงตนเป็นพุทธสาวิกาด้วยประการฉะนี้

คำว่า "**คำแสยงขน**" ท่านหมายถึงคำหยาบ ทำลายความรักจากบุคคลอื่น คำเช่นนี้ถ้าพิจารณาให้เห็นธาตุแท้แล้วเป็นเพียงเสียงที่มากระทบหู เช่นเดียวกับเสียงนกเสียงกาที่ลอยมาทางอากาศ แล้วกระทบประสาทหูของเรา ต่างกันที่ว่าเรื่องอื่นเราฟังก็สักแต่ว่าฟัง ไม่ได้เก็บมาคิดให้ถึงในใจ ปล่อยให้ล่องลอยไปตามอากาศ จึงไม่มีอะไรหลงค้างอยู่ในใจ เป็นที่น่าแปลกว่า เสียงด่าจากคนอื่นซึ่งไม่มีประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ มีแต่โทษ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "วิโลมานิ" คือคำแสยงขน น่ารังเกียจ พอเราได้ยินกลับเก็บไว้ในสมอง และเก็บฝัง

ลึกไว้ในใจ ทำให้เกิดความเร่าร้อน เสมือนเก็บไฟไว้ในใจ แต่เราก็พยายามเก็บมันไว้ จนกลายเป็นความโกรธ อาฆาตพยาบาท ต่อไปอีก คนด่าเราด้วยคำหยาบ มีจุดหมายให้เราเกิดความเคียดแค้น แผดเผาใจ และเราก็เกิดความเคียดแค้นจริง ๆ ทำให้คนด่าเกิดความสะใจที่ใช้เพียงลมปากทำร้ายก็ได้ผล พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนอุบาสิกาว่า อย่าใส่ใจในถ้อยคำประเภทนั้นของคนอื่น แต่กลับมาสนใจการกระทำของตนเอง

พุทธวิธีในการไม่ใส่ใจในคำหยาบหรือการกระทำที่ไม่ดีของคนอื่น พระพุทธเจ้าเคยสอนพระสาวกรูปหนึ่งจนได้บรรลุพระอรหันต์มาแล้ว คือพระพาหิยทารุจิริยะ ทรงสอนโดยใจความว่า

"ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ดูก่อนพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

ดูก่อนพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี ในกาลใดท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีใน

โลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ”

ด้วยพระพุทธพจน์เพียงเท่านี้ พระพาหิยทารุจิริยะพิจารณาตามกระแสพระธรรมเทศนา สามารถเข้าใจและทำจิตให้หลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ และได้รู้แจ้งอย่างแท้จริง จิตของท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะ สำหรับปุถุชนเช่นเราท่าน คงไม่ต้องปฏิบัติถึงขนาดมองเห็นความไม่มีตัวตน (อนัตตา) หรอก เป็นแต่เพียงอย่าไปสนใจในคำเช่นนั้น ได้ยินก็สักว่าได้ยินเท่านั้นก็น่าจะเพียงพอแล้ว

แต่ถ้าเป็นเรื่องของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือว่าการกระทำ ต้องนำมาพินิจพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ผิดเป็นทุจริตให้กลายเป็นสุจริต ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระภิกษุไว้ในบรรชิตอภิณหปัจจเวกขณะข้อหนึ่งว่า “บรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่” เป็นต้น

หยุดความโกรธได้ทันที คือยอดสารถีบังคับรถ

เรื่องนี้มีมาในคัมภีร์พระธรรมบท (๒๕/๒๗/๔๔) ท่านเล่าไว้โดยใจความว่า

ในยุคแรกแห่งพุทธกาล พระพุทธเจ้ายังมิได้ทรงอนุญาตให้ภิกษุอยู่ในเสนาสนะ ยังต้องอาศัยอยู่ตามโคนไม้ประจำ ภายหลังทรงอนุญาตให้ภิกษุอยู่ในเสนาสนะ (กุฏิ) ได้ บรรดาเศรษฐีผู้มีศรัทธากำลังสร้างกุฏิถวายสงฆ์อยู่ ภิกษุชาวเมืองอาฬวีรูปหนึ่งประสงค์จะสร้างกุฏิอยู่เอง เห็นต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งเป็นที่พอใจ จึงเตรียมเครื่องมือไปที่ต้นไม้นั้นเพื่อจะโค่นเอามาแปรรูปสร้างกุฏิ ขณะเตรียมขวานจะโค่น ปรากฏร่างรุกขเทวดา

ตนหนึ่งอุ้มลูกมายืนอยู่เบื้องหน้า กล่าวอ้อนวอนว่า

"พระคุณเจ้า โปรดอย่าโค่นวิมานของข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าเมื่อไม่มีที่อยู่ ไม่อาจอุ้มลูกเร่ร่อนไปที่ใดได้"

ภิกษุนั้นคิดว่า ต้นไม้มีลักษณะเช่นนี้หายาก จึงไม่เอื้อเฟื้อต่อคำขอรุกขเทวดา เตรียมหยิบขวานเพื่อจะฟัน ขณะนั้น รุกขเทวดาคิดว่า ถ้าวางลูกไว้บนค่าคบของต้นไม้ ภิกษุอาจใจอ่อน ไม่กล้าฟันเป็นแน่ จึงตัดสินใจอุ้มลูกวางไว้บนค่าคบในขณะที่ภิกษุนั้นเงื้อขวานกำลังจะฟัน ก็ไม่สามารถจะยั้งขวานไว้ทัน คมขวานได้ตัดแขนลูกรุกขเทวดาขาดกระเด็น รุกขเทวดาเกิดความโกรธสุดขีด เงื้อมือทั้งสองขึ้นหวังจะประทุษร้ายภิกษุนั้น แต่ยังมิทันปล่อยมือลงไป จึงฉุกคิดขึ้นได้ว่า

"ภิกษุนี้เป็นผู้มีศีล ถ้าเราฆ่าท่านตาย เราก็จะตกนรก ถ้าเทพยดาตนอื่นเห็นภิกษุมาตัดต้นไม้ของตนก็จะยึดเอาเราเป็นแบบอย่าง แล้วฆ่าภิกษุนั้น ๆ เสีย ก็ภิกษุนี้มีเจ้าของ เราบอกเจ้าของจึงจะสมควร"

เมื่อรุกขเทวดาคิดได้ดังนั้น จึงลดมือที่เงื้อลง เดินร้องไห้ไปสู่สำนักของพระพุทธเจ้า ถวายบังคมแล้ว ยืนอยู่ ณ ส่วนข้างหนึ่ง พระพุทธเจ้าเห็นดังนั้นจึงตรัสทักว่า "มีอะไรหรือเทวดา" เทวดาได้กราบทูลเรื่องทั้งหมดให้ทรงทราบ พระพุทธเจ้าครั้นทรงทราบดังนั้น จึงตรัสกับเทวดาว่า

"ถูกแล้ว ๆ เทวดา เธอข่มความโกรธที่เกิดขึ้นได้โดย (ฉับพลัน) ทันที เหมือนห้ามล้อรถที่กำลังหมุนไว้ได้ ชื่อว่าทำความดีแล้ว" แล้วตรัสพระคาถาโดยใจความว่า

"ผู้ใดพึงสะกดความโกรธที่พลุ่งขึ้น เหมือนคนห้ามล้อรถที่กำลังแล่นไปได้ทันที เราเรียกผู้นั้นว่า "สารถี" ส่วนคนนอกนี้เป็นเพียงคนถือเชือก"

เมื่อจบเทศนา เทวดาได้บรรลุโสดาปัตติผล ถึงอย่างนั้น เทวดาก็ยังยืนร้องไห้อยู่ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามว่า "ทำไมหรือ เทวดา" จึงกราบทูลว่า "พระเจ้าข้า วิมานของข้าพระองค์ถูกโค่นหมดแล้ว"

พระศาสดาตรัสว่า "อย่าเสียใจเลย เทวดา ตถาคตจะให้วิมานแก่เธอ" แล้วทรงชี้ไปที่ต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง ซึ่งพระองค์ทรงทราบว่า เทวดาที่สิงอยู่เดิมได้จุติแล้วเมื่อวันก่อน ซึ่งอยู่ใกล้พระคันธกุฎีในพระเชตวัน แล้วตรัสว่า

"ต้นไม้ต้นโน้นว่าง เธอจงเข้าสถิต ณ ต้นไม้นั้นเถิด"

รุกขเทวดานั้นจึงเข้าสถิตบนต้นไม้นั้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา รุกขเทวดาที่มีศักดิ์ใหญ่กว่า ทราบภายหลังว่า วิมานของเทพยดานี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทานให้ จึงไม่มีเทพยดาองค์ใดไปแตะต้องวิมานนั้นเลย

ได้กล่าวมาแล้วว่า ไฟมีลักษณะร้อน มีหน้าที่เผาไหม้ และมีลักษณะเฉพาะ คือเกิดกับไม้ท่อนไหนก็เผาไม้ท่อนนั้นก่อนไม้ท่อนอื่น ถ้าดับไม่ทันก็เผาไม้ท่อนอื่นที่อยู่ใกล้เคียงต่อไปจนกว่าจะหมดเชื้อให้ไหม้ ท่านเปรียบกับกิเลสคือความโกรธว่ามีลักษณะเหมือนกัน คือเกิดในจิตของผู้ใดก็เผาไหม้จิตของผู้นั้นให้เร่าร้อนก่อน ถ้าไม่รีบดับให้ฉับพลันก็จะลุกลามต่อไป ย่อมเกิดโทษทั้งแก่ตัวเองหรือคนใกล้เคียง พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ในพุทธวิธีดับความโกรธในบทนี้ว่า ต้องดับให้ได้ฉับพลัน เหมือนนายสารถีผู้สามารถ ย่อมหยุดรถที่กำลังแล่นได้ทันทีทันเหตุการณ์ ไม่เช่นนั้นไม่เรียกว่าสารถี แต่เรียกได้เพียงคนถือเชือกเท่านั้น ปัญหาว่า การจะหยุดความโกรธให้ได้ทันทีควรมีวิธีการอย่างไร ?

กิเลส เรียกง่าย ๆ ว่า อารมณ์ร้ายในจิตมนุษย์ มีอยู่ ๓ ตระกูล (อกุศลมูล ๓) คือ โลภ (โลภะ) โกรธ (โทสะ) หลง (โมหะ) มีลักษณะการเกิดดับต่างกัน

กล่าวเฉพาะตระกูลโทสะ

"โทสะ" ความคิดประทุษร้าย กับ "โกธะ" ความโกรธเกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด โดยสนับสนุนกันและกัน ดังพระบาลีว่า

โทโส โกธสมุฏฐาโน
โทสะมีความโกรธเป็นสมุฏฐาน

ขุ. ชา. ทสก. (๒๗/๒๗๓)

กิเลสทั้ง ๓ ตระกูลมีลักษณะเฉพาะตัวต่างกัน ดังกล่าวข้างต้น คือ โทสะ (หรือโกธะ) มีลักษณะเกิดง่าย แต่หายเร็ว ดังนั้นในขณะเกิดความโกรธ อย่าปล่อยจิตให้อยู่ในอำนาจของความโกรธในขณะนั้น ต้องมีสติอดกลั้นความโกรธไว้ให้อยู่ก่อน ปล่อยเวลาให้ล่วงไปสักครู่ ความโกรธก็จะค่อย ๆ คลายฤทธิ์ลง เมื่อใช้สติควบคุมให้เวลาล่วงไปยิ่งนานเท่าไร ความโกรธก็จะค่อยคลาย และหายไปเองในที่สุด ดังนั้น จึงมีคำที่เป็นคติไทย ๆ กล่าวไว้ว่า *"ถ้ามีความโกรธเกิดขึ้นในใจก่อนทำอะไรลงไป ต้องนับ ๑ ถึง ๑๐ เสียก่อน"* ในช่วงเวลาที่กำลังนับ "๑-๑๐" ความโกรธจะคลายลง สติ ความรู้สึกผิดชอบก็จะมาทัน สามารถระงับความโกรธได้ก่อนที่ความหายนะจะเกิด ข้อนี้มีตัวอย่างมากมาย คนที่ไม่สามารถหยุดความโกรธได้ให้ทันท่วงที แล้ว *"ลุอำนาจของความโกรธ"* ต้องมาแก้ปัญหาภายหลัง หรือนั่งเช็ดน้ำตาในบั้นปลายเสมอ

การนับ ๑-๑๐ เป็นวิธียับยั้งความโกรธแบบง่าย ๆ ตามคติคนโบราณ แต่การปฏิบัติก็ต้องมีขั้นตอนอยู่บ้าง คือความโกรธก่อนจะเกิดในอารมณ์ของตน มีขั้นตอนพอจะกำหนดได้

อยู่ ๓ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ ๑ มีอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจมากระทบ ศัพท์ทางศาสนาเรียกว่า "ปฏิฆะ" คือ "การกระทบ" หมายถึงมีอารมณ์ไม่พึงพอใจมากระทบ

ขั้นที่ ๒ เมื่อมีอารมณ์ดังกล่าวมากระทบ ก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจ เรียกว่า "อรติ" ความ "ไม่ยินดี" ถ้าข่มความไม่ยินดีไม่อยู่ ก็จะเกิดกิเลสตัวสำคัญ คือ

ขั้นที่ ๓ เกิด "โกธะ" คือความโกรธ

การจะระงับโดยวิธีโบราณแบบนับ ๑-๑๐ ดังกล่าว ถ้ามาเริ่มนับเอาเมื่อเกิด "โกธะ" คือความโกรธแล้วอาจช้าไป อาจจะไม่มีสติเหลืออยู่ให้นับแล้ว ทางที่ดีควรเริ่มนับตั้งแต่ขั้นตอนแรก ขณะเกิดปฏิฆะ เพราะช่วงเกิดปฏิฆะถึงโกธะ อาจมีเวลาพอที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดความโกรธได้ ก็ขอฝากไว้เป็นแนวคิด.

เอาชนะความโกรธ
ด้วยเมตตา

เรื่องนี้ ท่านเล่าไว้ในคาถาธรรมบท (๒๕/๒๗/๔๕) ความโดยย่อว่า

นางอุตตราเป็นธิดาของเศรษฐีชื่อปุณณะ เป็นผู้มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภายหลังได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า ได้บรรลุโสดาปัตติผล นางเป็นผู้มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง

ต่อมา สุมนเศรษฐีซึ่งเป็นนายเก่าของปุณณเศรษฐีอยากจะกระชับไมตรีกับเศรษฐีปุณณะ จึงสู่ขอธิดาปุณณเศรษฐีชื่ออุตตรา เพื่อเป็นภรรยาของบุตรชาย ตอนแรกปุณณเศรษฐี

ปฏิเสธโดยอ้างเหตุผลว่า บุตรของสุมนเศรษฐีนับถือศาสนาพราหมณ์ ส่วนธิดาของตนไม่สามารถเหินห่างจากพระรัตนตรัยได้ จึงไม่สามารถยกลูกสาวให้ได้ สุมนเศรษฐีอ้างบุญคุณเก่าที่ปุณณเศรษฐีเคยอยู่ในเรือนตน ประกอบกับประชาชนวิงวอนขอให้ยกให้ เพื่อให้เศรษฐี ๒ ตระกูลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดความมั่นคงแก่กรุงราชคฤห์มากขึ้น ปุณณเศรษฐีจึงยอมยกบุตรีให้ในวันเพ็ญเดือนอาสาฬหะ ซึ่งเป็นวันเข้าพรรษาพอดี

นับแต่นางอุตตราเข้ามาอยู่ในเรือนสามี นางไม่มีโอกาสได้ทำบุญแม้เพียงเข้าไปหาภิกษุ ภิกษุณี เพื่อถวายทานหรือฟังธรรมเลย เมื่อเวลาล่วงไป ๒ เดือนครึ่ง นางจึงถามสาวใช้ที่อยู่ในสำนักว่า เวลาในพรรษายังเหลืออีกเท่าไร เมื่อสาวใช้ตอบว่า ยังเหลืออีกครึ่งเดือน นางจึงส่งข่าวไปยังสำนักบิดาและพ้อว่า

"เหตุใดพ่อจึงขังลูกไว้ในเรือนของคนมิจฉาทิฏฐิเช่นนี้ การที่พ่อทำลูกให้เสียโฉม แล้วประกาศว่า เป็นหญิงทาสี ให้อยู่ในเรือนคนพวกอื่นยังประเสริฐกว่า การยกลูกให้แก่ตระกูลมิจฉาทิฏฐิเช่นนี้ไม่ประเสริฐเลย ตั้งแต่ลูกมาอยู่ ไม่ได้ทำบุญแม้สักอย่าง แม้แต่การพบเห็นภิกษุ ภิกษุณี ก็ไม่เคย"

ปุณณเศรษฐีรู้สึกไม่สบายใจ จึงมอบเงินให้ลูกสาว

๑๕,๐๐๐ กหาปณะ เพื่อให้จ้างหญิงแพศยาชื่อสิริมาให้ทำหน้าที่บำเรอสามีแทน วันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ แล้วให้ลูกสาวปลีกตัวไป เพื่อทำบุญมีถวายทานและฟังธรรมตลอด ๑๕ วัน จนถึงวันออกพรรษา นางจึงพานางสิริมาไปหาสามีแล้วบอกความประสงค์ทุกประการ

สามีเมื่อเห็นรูปร่างนางสิริมาก็พอใจ จึงอนุญาตให้นางอุตตราบำเพ็ญกุศลตามประสงค์ได้

นางอุตตรา จึงนิมนต์ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ขออย่าได้เสด็จไปที่อื่น ขอให้เสด็จไปรับบิณฑบาตเฉพาะในเรือนของตนตลอด จนกว่าจะถึงวันปวารณา เมื่อพระพุทธเจ้าทรงรับอาราธนาแล้ว นางดีใจว่า "เราจักอุปัฏฐากพระศาสดาพร้อมภิกษุสงฆ์ทุกวันจนถึงวันปวารณา" นางจึงเที่ยวจัดแจงกิจทุกอย่างในโรงครัวใหญ่ สั่งทาสีว่า "พวกท่านจงหุงต้มและนึ่งขนมอย่างนี้ ๆ ..." อังคาสภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขทุกวัน

วันนั้น เป็นวันที่รุ่งขึ้นจะถึงวันปวารณา สามีของนางคิดว่า "พรุ่งนี้จะเป็นวันปวารณา บัดนี้นางอุตตราผู้โง่เขลากำลังทำอะไรหนอ ?" จึงไปยืนดูที่หน้าต่าง มองไปทางโรงครัว เห็นนางอุตตราภรรยาของตนมีหน้าตาขมุกขมัวไปด้วยเหงื่อ เปรอะด้วยเถ้า มอมแมมด้วยถ่านและเขม่า วุ่นวายอยู่กับการเตรียมงานในวันมหาปวารณา จึงคิดว่า

"โธ่เอ๋ยหญิงโง่ ไม่ยอมเสวยสมบัติเศรษฐีเห็นปานนี้ กลับมีจิตยินดีว่า 'เราจะอุปัฏฐากสมณะศีรษะโล้น' ช่างโง่เขลาจริง ๆ" แสดงอาการหัวเราะเยาะ แล้วหลบเข้าบ้านไป

นางสิริมายืนอยู่ในที่ไม่ไกล เห็นสามีชั่วคราวของตนมองดูนางอุตตราแล้วหัวเราะ เข้าใจว่าสามีคงพอใจในภรรยาของตน ลืมไปว่า ตนเองเป็นเพียงภรรยารับจ้างชั่วคราวเท่านั้น เกิดอาการหึงหวง คิดจะทำร้ายนางอุตตราให้เสียโฉม จึงลงจากปราสาท เข้าไปยังโรงครัว คว้ากระบวยใหญ่ได้ แล้วตรงไปยังกระทะ ตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่าน เดินตรงไปยังนางอุตตรา ตั้งใจว่าจะเอาเนยใสร้อนราดหน้านางอุตตราให้เสียโฉม

นางอุตตราเห็นนางสิริมาถือกระบวยเนยใสร้อนรี่ตรงมายังตน ก็เดาได้ว่านางสิริมากำลังตรงมาเพื่อทำร้ายตน จึงตั้งจิตแผ่เมตตาไปยังนางสิริมา ตั้งจิตอธิษฐานว่า "หญิงสหายของเรามีอุปการคุณแก่เรามาก เราได้อาศัยนางจึงได้ถวายทานและฟังธรรม บุญคุณของนางใหญ่โตนัก หากจะบรรจุในจักรวาฬก็แคบเกินไป หากจะบรรจุไว้ในพรหมโลกก็ดูต่ำเกินไป ถ้าเรามีความโกรธต่อนางสิริมานั้น เนยใสนี้จงลวกเราเถิด ถ้าไม่มีก็ขอจงอย่าลวกเลย"

ด้วยอานุภาพของการแผ่เมตตาของนางอุตตรา เนยใส

ที่กำลังร้อนเดือดพล่านที่นางสิริมาราดลงบนตัวของนางอุตตรา กลายเป็นเหมือนน้ำเย็น มิได้ระคายผิวของนางแต่อย่างใด

นางสิริมาเห็นเช่นนั้นเข้าใจว่า เนยใสที่ตนตักจากกระทะที่กำลังเดือดพล่าน เย็นไป จึงหันไปตักใหม่ พวกนางทาสีของนางอุตตราเห็นดังนั้น จึงเข้าขัดขวาง ด่าว่า

"นางหัวดื้อ จงหลีกไป เจ้าไม่ควรเอาเนยใสที่เดือดพล่านมาราดเจ้านายเรา"

ต่างลุกมาจากที่ต่าง ๆ ใช้มือบ้าง เท้าบ้าง ทำร้ายนางสิริมาจนล้มลง แล้วยืนคร่อมเพื่อรุมทำร้ายต่อ นางอุตตราเห็นดังนั้นจึงเข้าไปห้าม กันพวกนางทาสีออก แล้วถามนางสิริมาว่า

"เจ้าทำอย่างนี้เพื่อประโยชน์อันใด ?" แล้วโอวาทนางสิริมา ให้อาบน้ำอุ่น ทาด้วยน้ำมันเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด

นางสิริมารู้ตัวว่าตนเป็นหญิงภายนอกที่ถูกจ้างมาชั่วคราว สำนึกผิด จึงหมอบลงแทบเท้าของนางอุตตรา แล้วกล่าวขอโทษว่า

"คุณแม่ ดิฉันผิดไปแล้ว ขอได้โปรดยกโทษให้ดิฉันด้วยเถิด"

นางอุตตรากล่าวว่า "ฉันเป็นคนมีพ่อ ขอให้เธอไปขอโทษต่อพ่อฉันเถิด ถ้าพ่อยกโทษให้ ฉันจะไม่เอาโทษกับเธอ"

นางสิริมากล่าวว่า ถ้าเช่นนั้น ดิฉันจะไปขอโทษพ่อ

ปุณณะ ในบัดนี้"

นางอุตตรากล่าวว่า "พ่อปุณณะเป็นพ่อบังเกิดเกล้าของฉันในวัฏฏะ (ภพที่ยังเวียนว่ายตายเกิด) ถ้าเธอให้บิดาในวิวัฏฏะ (ภพที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด) ของฉันให้อดโทษ ฉันจะยกโทษให้"

นางสิริมาถามว่า "ก็ใครเล่าที่เป็นบิดาในวิวัฏฏะ ?"

"พระสัมมาสัมพุทธเจ้า" นางอุตตราตอบ

"ฉันไม่มีความคุ้นเคยกับพระองค์ แล้วจะทำอย่างไร ?"

นางอุตตราแนะนำว่า "ในวันพรุ่งนี้ พระพุทธเจ้า พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์จะเสด็จมาที่นี่ เธอจงเตรียมอาหารและเครื่องสักการบูชามา แล้วขอให้พระพุทธองค์ยกโทษเถิด"

นางสิริมารับว่า "ดีละ" แล้วกลับไปสู่เรือนของตน สั่งให้หญิงบริวารเตรียมเครื่องสักการะและของเคี้ยวของฉันเพื่อถวายพระพุทธเจ้าในวันรุ่งขึ้น

รุ่งเช้า นางสิริมาพร้อมด้วยบริวารนำภัตตาหาร พร้อมเครื่องสักการะเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ เรือนของนางอุตตรา น้อมภัตตาหารและเครื่องสักการะเข้าไปถวาย พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า "มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นหรือ ?" นางสิริมาได้กราบทูลถึงเรื่องที่เกิดขึ้นทุกประการ เมื่อตรัสถามนางอุตตรา นางก็รับว่าเป็นเรื่องจริงทุกประการ แล้วตรัสถามว่า

"แล้วเธอคิดอย่างไร ?"

นางอุตตราทูลตอบว่า "หม่อมฉันคิดอย่างนี้ว่า 'คุณของนางสิริมานี้ใหญ่หลวงนัก หากจะบรรจุลงในจักรวาลก็ยังแคบเกินไป หากจะบรรจุไว้ในพรหมโลกก็ต่ำเกินไป เพราะหม่อมฉันได้อาศัยนางนี้ จึงได้มีโอกาสถวายทานและฟังธรรม ถ้าหม่อมฉันมีความโกรธเคืองต่อนาง เนยใสที่เดือดพล่านจงลวกหม่อมฉันเถิด ถ้าหาไม่แล้ว ขออย่าลวกเลย แล้วได้แผ่เมตตาไปยังนางสิริมานี้ พระเจ้าข้า"

พระศาสดาจึงตรัสว่า "ดีละ ดีละ อุตตรา การเอาชนะความโกรธอย่างนี้สมควร ธรรมดาคนมักโกรธพึงเอาชนะด้วยความไม่โกรธ คนด่าเขา ตัดพ้อเขา พึงเอาชนะด้วยการไม่ด่าตอบ ตัดพ้อตอบ คนตระหนี่จัดพึงเอาชนะด้วยการให้ของ ๆ ตน คนมักพูดเท็จพึงเอาชนะด้วยการพูดคำจริง" ดังนี้แล้ว จึงตรัสเป็นคาถาว่า

พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ
พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี
พึงชนะความตระหนี่ด้วยการให้
พึงชนะการพูดเหลวไหลด้วยคำสัตย์จริง

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางสิริมาพร้อมด้วยบริวารตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล ด้วยประการฉะนี้

ตามพระพุทธพจน์บทนี้ มุ่งสอนให้เอาชนะคนที่มีกิเลส ๔ ประเภท ด้วยคุณธรรมที่ตรงกันข้าม กล่าวโดยเฉพาะคนที่มีความโกรธพึงเอาชนะด้วยธรรมะข้อเมตตา ดังที่นางอุตตราได้ใช้ได้ผลมาแล้วเป็นตัวอย่าง จึงใคร่ขอเน้นเฉพาะในประเด็นที่ใช้เมตตาเพื่อเอาชนะความโกรธเป็นหลัก

ถ้าเปรียบความโกรธด้วยโรค เมตตานับว่าเป็นยาขนานวิเศษ ใช้ได้ทั้ง "ป้องกัน" และ "แก้" โรคโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการเอาชนะความโกรธด้วยเมตตา ตามเรื่องนางอุตตราที่ได้ยกมาเป็นเรื่องนำในบทนี้ ขอนำหลักฐานจากพระคัมภีร์มาเป็นข้ออ้างอิง ก่อนอื่นขอให้สังเกตว่า กิเลส ๓ ตัว คือ โทสะ พยาบาท และ โกธะ เป็นกิเลสตระกูลเดียวกัน เกิดสืบทอดกัน ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น ในหลักธรรมเรื่อง "อุปกิเลส ๑๖" ตามนัยแห่งพระสูตรท่านเรียงไว้ ๒ แบบ คือ

๑. ในธัมมทายาทสูตร (๑๒/๒๖/๒๖) ท่านเรียงลำดับอุปกิเลส ๑. โลภะ ๒. โทสะ .. ฯลฯ

๒. ในวัตถูปมสูตร (๑๒/๙๓/๖๔) ท่านเรียงลำดับอุปกิเลส ๑. อภิชฌาวิสมโลภะ ๒. พยาบาท ... ฯลฯ

คำทั้ง ๒ นี้ โดยพยัญชนะแปลต่างกัน โทสะ ท่านแปลว่า "ร้ายกาจ" ส่วนพยาบาท ท่านแปลว่า "ปองร้ายผู้อื่น"

ถ้าถือโดยความ ก็คงได้ความหมายเดียวกัน ใช้แทนกันได้ ถ้ากล่าวโดยสมุฏฐานก็มาจากกิเลสตัวเดียวกันกับโกธะ ความโกรธ นั่นเอง ดังมีพระบาลีในเอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (๒๐/๑๓/๓) แปลโดยความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เป็นเหตุเป็นไปเพื่อความยิ่งใหญ่ขึ้นแห่งพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วก็ดี เหมือนดัง "ปฏิฆนิมิต" (นิมิตที่มากระทบใจคืออารมณ์ชวนขัดเคือง) นี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลทำในใจโดยไม่แยบคายซึ่งปฏิฆนิมิต พยาบาทที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความยิ่งใหญ่ขึ้นด้วย

แสดงว่า กิเลสทั้ง ๓ เกิดแต่ปฏิฆะอย่างเดียวกัน แต่ถ้าต้องการจะดับกิเลสทั้ง ๓ ตัว ท่านให้ดับด้วยเมตตาชั้นสูงที่ท่านเรียกเป็นศัพท์ว่า เมตตาเจโตวิมุตติ ดังพระบาลี ในเอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (๒๐/๑๘/๑๔) ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเหตุไม่เกิดขึ้นแห่งพยาบาท

ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ดี เป็นเหตุเสื่อมหายไปแห่งพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วก็ดี เหมือนเมตตาเจโตวิมุตตินี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลทำไว้ในใจโดยแยบคาย ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติอยู่ ความพยาบาทที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้นด้วย ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมหายไปด้วย

ที่ยกพระบาลีมาแสดง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า ธรรมคือเมตตา เป็นเสมือนยาทั้งป้องกันและแก้กิเลสตระกูลโทสะได้เป็นอย่างดี แต่มีข้อแม้ว่า ต้องเป็นเมตตาที่ศัพท์ทางศาสนาเรียกว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” ก่อนที่จะพูดถึงหลักเรื่องของเมตตาเจโตวิมุตติ ขอพูดถึงเมตตาโดยทั่วไปก่อน

เมตตาที่นางอุตตราตั้งจิตอธิษฐานเมื่อเห็นนางสิริมาถือกระบวยเนยใสร้อนตรงมาหาตน น่าจะเป็นการแผ่เมตตาที่เกิดขึ้นช่วงขณะที่ประสบเหตุการณ์ เพราะตำรามิได้กล่าวว่า นางอุตตราเคยปฏิบัติเมตตาภาวนาจนได้เมตตาเจโตวิมุตติหรือไม่ โดยหลักทั่วไป คนที่แม้ไม่ได้เมตตาเจโตวิมุตติ แต่สามารถทำใจให้ผ่องใส ไม่มีอาฆาต พยาบาท แล้วตั้งใจแผ่เมตตาแก่ใครสักคนหนึ่ง อำนาจเมตตาก็สามารถอำนวยผลกลับเรื่องร้ายให้เป็นเรื่องดีได้ ดังมีเรื่องที่ท่านเล่าไว้ในมโนรถปูรณีอรรถกถา

เอกาทสกนิบาต ตอนว่าด้วยอานิสงส์เมตตาตอนหนึ่งว่า

" ... แม่โคตัวหนึ่งกำลังยืนหลั่งน้ำนมให้แก่ลูกอยู่ นายพรานคนหนึ่งคิดว่า เราจักแทงแม่โคนั้น จึงใช้มือถือหอกพลิกไปมา แล้วพุ่งหอกด้ามยาวไป หอกนั้นหมุนไปในอากาศกระทบร่างแม่โคนมนั้นเพียงแผ่วเบา เหมือนใบตาลปลิวไปกระทบ (ทั้งนี้) เพราะกำลังอุปจารภาวนาหามิได้ เพราะกำลังอัปปนาภาวนาก็หามิได้ เป็นเพราะแม่โคนั้นมีจิตเกื้อกูลอย่างแรงในลูกโคอย่างเดียว เมตตามีอานุภาพมากถึงอย่างนี้ ..."

ส่วนเมตตาที่จะให้ถึงขั้นเมตตาเจโตวิมุตติดังกล่าว ต้องเป็นเมตตาที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะหรือพยาบาทแล้ว ข่มอารมณ์ทั้ง ๒ แผ่เมตตาไปในตนก่อน เพื่อเอาตนเป็นพยานว่า ตนรักสุขเกลียดทุกข์อย่างไร คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนตน แล้วแผ่เมตตาจิตไปในสัตว์ทั้งหลายอื่นทั่วไปว่า "จงอย่ามีอุปัททวะทุกข์เกิดขึ้นในใจเลย จงเป็นสุข ๆ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด" เมื่อเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรมด้วยประการดังนี้ จนจิตตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ โดยลำดับ เมื่อเจริญเมตตาภาวนาจนแก่กล้าถึงระดับอัปปนาสมาธิ ท่านจึงเรียกว่า เข้าถึง "เมตตาเจโตวิมุตติ" ดังกล่าว

การฝึกเมตตาเจโตวิมุตติ

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงเมตตาพรหมวิหารว่า ต้องเกิดแต่การฝึกตามกรรมวิธีให้เกิดเมตตาเจโตวิมุตติ จึงขอนำวิธีฝึกเจริญเมตตาโดยย่อตามแนววิสุทธิมรรค ต่อไป

การเจริญเมตตา พรหมวิหาร ๕ ขั้น

ขั้นแรก ท่านให้ศึกษาให้รู้ซึ้งถึงกิเลสตัวหนึ่งคือ "โทสะ" ซึ่งแตกลูกออกเป็น โกธะ ความโกรธ และ อุปนาหะ ความผูกโกรธ เป็นต้น กิเลสสายนี้เป็นศัตรูโดยตรงต่อเมตตา จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาให้รู้จักโทษเสียก่อน และพิจารณาให้เห็นคุณของธรรมะคือขันติ ความอดทน ตามพระพุทธภาษิต เช่น

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา

ขันติความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสชั้นยอด

ขนฺตฺยา ภิยฺโย น วิชฺชติ.

ประโยชน์ที่ยิ่งไปกว่าขันติเป็นไม่มี เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ก่อนเจริญกรรมฐาน ต้องเตรียมการเบื้องต้นของผู้นั่งสมาธิกรรมฐานให้พร้อม เช่นตัดกังวลทุกอย่าง เรียนข้อกรรมฐานให้เข้าใจ และหาสถานที่ที่เป็นสัปปายะต่อการเจริญกรรมฐานของตน

ขั้นที่ ๓ เมื่อเริ่มเจริญเมตตากรรมฐาน อย่าเอาคน ๔ ประเภทที่เป็นโทษแก่กรรมฐานขั้นแรกมาเป็นอารมณ์ คือ คนเกลียดกัน คนรักกันมาก คนปานกลาง และคนที่เป็นศัตรูกัน เพราะคน ๔ ประเภทนี้มีสภาพขัดแย้งกับอารมณ์กรรมฐาน เช่นการคิดถึงคนเกลียดกันให้เป็นที่รัก อาจมีอารมณ์ขัดแย้งในตัว จึงไม่เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น และคนที่มีเพศตรงข้ามหรือคนตายแล้ว ก็ไม่ควรนำมาเป็นอารมณ์ เพราะทำให้เจริญไปไม่ถึงอัปปนาเป็นต้น

ขั้นที่ ๔ ให้เจริญเมตตาไปในตนเองก่อนว่า "ขอเราจงเป็นผู้ถึงความสุขไม่มีทุกข์เถิด หรือขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุขบริหารตนอยู่เถิด" ที่ต้องแผ่เมตตาไปในตนก่อน ก็เพื่อเอาตนมาเป็นพยานว่า "เราเองรักตนมากฉันใด คนอื่นก็ย่อมรักตนเองมากเช่นกันฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนคนอื่น" ทำให้เจริญเมตตาได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ ๕ ในขณะเจริญกรรมฐานอาจเกิดปฏิฆะ ความ

ไม่พึงพอใจ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ต้องข่มด้วยการระลึกถึงพระ-พุทโธวาทที่ตรัสเตือนไว้มากมาย อาทิเช่น ทรงเตือนว่า

"**ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธก่อน ผู้นั้นเลวกว่าคนโกรธก่อนเสียอีก แต่ผู้ไม่โกรธตอบผู้โกรธก่อน ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วมีสติระงับใจได้ ชื่อว่าทำประโยชน์แก่คน ๒ ฝ่าย คือทั้งฝ่ายตนและฝ่ายท่าน**"

เป็นต้น และอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน หากเราคิดอย่างนี้แล้วยังข่มปฏิฆะไม่ลง ท่านสอนให้ใช้วิธีอื่น ๆ มาข่มปฏิฆะลงให้จงได้ เช่น

๑. ระลึกถึงความดีของเขา

๒. คิดว่าความโกรธเผาตัวเองมากกว่าเผาผู้อื่น

๓. คิดว่าทุกคนต่างมีกรรมเป็นของตนเอง ใครทำใครได้

๔. คิดว่าทุกคนต่างเป็นญาติกันมาแต่อดีต คนที่เราโกรธคือญาติเก่าของเราคนหนึ่ง

๕. คิดถึงอานิสงส์เมตตา ๑๑ ข้อ มีหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่นอนฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์เป็นต้น

๖. ประการสุดท้าย ท่านใช้คำว่า ทำ "สีมสัมเภท" คือแผ่เมตตาแบบ "รวมแดน" หมายความว่า แผ่เมตตาไป

โดยทำใจให้สม่ำเสมอในสัตว์ ๔ ประเภท คือตนเอง คนที่เรารัก คนที่เราเกลียด และคนที่เราไม่รักไม่เกลียดให้มีสภาพเสมอกัน เมื่อนั้นถือได้ว่าได้ทำจิตเข้าขั้น "สีมสัมเภท" แล้ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

> "**พระองค์มีจิตเสมอกันระหว่างบุคคล ๔ ประเภทคือในเทวทัตผู้ฆ่า โจรองคุลิมาล ช้างธนบาล (นาฬาคิรี) และพระราหุล**"

พลังของเมตตาจิต

เมตตาจิตที่จะมีพลังจนสามารถเอาชนะคนหรือสัตว์ได้นั้น ต้องเป็น "เมตตาเจโตวิมุตติ" คือเมตตาที่ได้รับการฝึกด้วยวิธีการทางสมถะจนเข้าถึงขั้นฌานสมาบัติจึงจะมีพลัง ไม่ใช่การเจริญเมตตาเพียงผิวเผินเช่นที่รู้กัน และที่สูงไปกว่านั้นต้องฝึกให้ถึงขั้นอัปปนาด้วยอำนาจฌานมีปฐมฌานเป็นต้น และต้องฝึกให้เชี่ยวชาญในการเข้าออก ที่เรียกว่า "วสี" เพื่อนำมาใช้ได้ทันท่วงทีเมื่อประสบเหตุการณ์

เมตตาคืออาวุธ

เคยมีเรื่องปรากฏในพระคัมภีร์พระธรรมบทว่า มีภิกษุกลุ่มหนึ่งบำเพ็ญเพียรอยู่ในป่า แต่ถูกเทพยดาและอมนุษย์

รบกวน พระพุทธเจ้าจึงประทานอาวุธคือการแผ่เมตตาแก่ภิกษุเหล่านั้นเพื่อนำไปต่อสู้กับพวกอมนุษย์ จนในที่สุดก็ได้รับชัยชนะ เรื่องท่านเล่าไว้ว่า

ครั้งหนึ่ง มีภิกษุ ๕๐๐ รูปในกรุงสาวัตถี เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วพากันเข้าไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า พบอุบาสกผู้มีศรัทธาผู้หนึ่งถามภิกษุเหล่านั้นว่า จะไปไหน เมื่อทราบว่าจะเข้าป่าบำเพ็ญสมณธรรม จึงอาราธนาให้จำพรรษาในป่าใกล้ ๆ หมู่บ้าน เมื่อภิกษุเข้าไปในป่า แสวงหาที่พัก เทวดาทั้งหลายที่สิงอยู่บนต้นไม้ต่างมีความละอายไม่กล้าอยู่สูงกว่าผู้มีศีล จึงต่างอุ้มลูกจูงหลานมาอาศัยอยู่บนพื้นดิน โดยคิดว่าภิกษุเหล่านี้คงมาอยู่ชั่วคราว เมื่อท่านกลับไปแล้วจึงค่อยขึ้นไปอยู่บนต้นไม้เหมือนเดิม เมื่อเทวดาเหล่านั้นคอยอยู่นานวัน ภิกษุก็ไม่กลับสักที และได้ทราบข่าวว่าภิกษุทั้งหลายจะอยู่จำพรรษาที่นี่ถึง ๓ เดือน คงได้รับความเดือดร้อนเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นแน่ จึงปรึกษากันเพื่อหาหนทางทำให้ภิกษุเหล่านั้นออกจากป่าให้จงได้ เมื่อได้ข้อตกลงกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ทำตามแผนด้วยการเนรมิตภาพที่น่ากลัวเช่นเป็นผีหัวขาดบ้าง ส่งเสียงร้องโหยหวลทั้งกลางวันและกลางคืน ภิกษุทั้งหลายประสบพบเห็นต่างก็ไม่เป็นอันบำเพ็ญสมณธรรมและไม่เป็นอันหลับอันนอน เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนั้นก็ทำให้

ภิกษุหลายรูปเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย บ้างก็เป็นโรคไอ บ้างก็เป็นโรคจาม ล้มหมอนนอนเสื่อเป็นจำนวนไม่น้อย ในที่สุด จึงปรึกษากันว่า ควรจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอคำแนะนำจากพระองค์ และก็ได้พากันเข้าไปถวายบังคม ยืน ณ ที่สุดข้างหนึ่ง

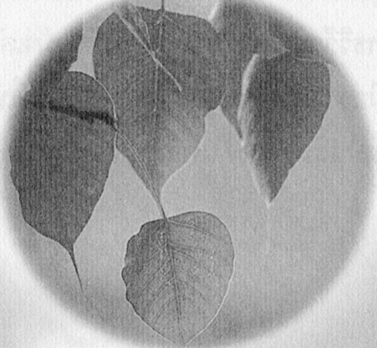
พระพุทธเจ้าทรงประทานอาวุธ

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามว่า พวกเธอจะไม่สามารถอยู่ ณ ที่นั้นหรือ ? ภิกษุเหล่านั้นก็กราบทูลว่า ไม่สามารถอยู่ได้พระเจ้าข้า พร้อมกับเล่าเรื่องที่ประสบมาทั้งหมดถวาย พระศาสดาตรัสว่า "พวกเธอเข้าป่าโดยไม่มีอาวุธไป จึงถูกพวกอมนุษย์รบกวน เราจักให้อาวุธแก่พวกเธอ พวกเธอจงถืออาวุธที่เราให้นี้กลับไป แล้วอยู่ในที่เดิมอีกครั้งเถิด" แล้วพระองค์ก็ประทานบทแผ่เมตตา "กรณียเมตตสูตร" ให้ภิกษุทั้งหลายท่องจำจนขึ้นใจ แล้วเข้าไปอยู่ในป่าตามเดิม ภิกษุทุกรูปเริ่มสาธยายกรณียเมตตาสูตรตั้งแต่เริ่มเข้าเขตแดนป่านั้น

พวกเทวดาในป่าทั้งหมด เมื่อได้รับการแผ่เมตตาจิตจากภิกษุทั้งหลายแล้ว จึงทำการต้อนรับภิกษุเหล่านั้น ต่างรับบาตรจีวร ทำการอารักขาจากภยันตรายทั้งปวง ภาพที่เคยปรากฏเป็นผีหัวขาด และเสียงที่เคยร้องครวญครางอย่างน่าหวาดเสียว

มิได้มีอีกเลย ทำให้ภิกษุทั้งหลายมีจิตใจ สงบ สามารถบำเพ็ญเพียรจนสำเร็จอริยผลโดยทั่วกัน ทั้งนี้ก็เพราะท่านปฏิบัติธรรมในป่าโดยมีเมตตาเป็นอาวุธ บทสวดกรณียเมตตสูตรถือกันว่าเป็นบทแผ่เมตตา ขับภูตผีปีศาจ และพระสงฆ์ก็ได้นำมาสวดในโอกาสทำบุญบ้านจนถึงปัจจุบันนี้ ด้วยประการฉะนี้

เรื่อง**พุทธวิธีชนะความโกรธ**เท่าที่นำมาเล่านี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่ง ยังมีกรรมวิธีอีกมาก จึงขอฝากไว้ในดุลยพินิจของท่านผู้อ่าน เพื่อเป็นแนวทางค้นคว้าจากตำราทางพระพุทธศาสนาต่อไป.



พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์สุรวัฒน์

๘๓/๓๕-๓๙ ซอยข้างวัดตรีทศเทพ ถนนประชาธิปไตย แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร.๐๒-๒๘๑-๘๙๐๗, ๐๒-๒๘๒-๓๒๗๑, ๐๒-๒๘๒-๔๔๘๐ โทรสาร.๐๒-๒๘๑-๔๗๐๐

นายวัฒนา สุรมังกรวงศ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ.๒๕๕๐ E-mail: surawat_2007@hotmail.com

พุทธวิธีชนะความโกรธ ❖ พระพรหมมุนี (จุนท์ พฺรหฺมคุตฺโต)